FEMEIA.

octombrie
nr. 10 (119) 2016
7,99 lei

FEMEIA.
octombrie 2016
www.femeia.ro

MODĂ
ÎNDRĂZNEȘTE SĂ COMBINI IMPRIMEURILE!

Sezonul petrecerilor
ȚINUTE, MACHIAJE ȘI COAFURI DE OCAZIE

REPORTAJ
LA ȘCOALĂ CU PLĂCERE

ASTRO
CEI MAI BUNI SOȚI DIN ZODIAC

TARA: Muzica unește oamenii

DIETĂ
DE LA XXXL LA M

DAN BORDEIANU: Ziua ideală este cea de azi

REȚETE
CONSERVE INEDITE

10 >
5 948364 180042

Redescoperiți calitatea pielii ideale:
Riduri netezite, pori micșorați, ten luminos.

CREMĂ CU TEXTURĂ LEJERĂ
pentru ten normal-mixt

CREMĂ CU TEXTURĂ BOGATĂ
pentru ten uscat

NOU
CREMĂ-GEL CU TEXTURĂ DE SORBET
pentru ten mixt-gras

IDÉALIA

Corectare multiplă a calității pielii

Produsele de îngrijire zilnică din gama Idéalia conțin extractul multi-activ de ceai negru [KOMBUCHA] pentru a recrea calitatea pielii ideale: riduri netezite, pori micșorați, ten uniform și luminos.

NOUA Idéalia Cremă-gel pentru ten mixt spre gras

Cu absorbție rapidă și senzație fluidă, oferă experiența fără precedent a unui ten mat și proaspăt. Textura sa, îmbogățită cu [TEHNOLOGIA AQUAKEEP], eliberează la aplicare mii de microsfere încărcate cu apă pentru o senzație imediată de prospețime, control de durată al luciului și luminozitate naturală a tenului.

Întrebați farmacistul / www.vichy.ro / #JustGlow

CONCEPUTĂ PENTRU PIELEA SENSIBILĂ. HIPOALERGENICĂ. CU APĂ TERMALĂ VICHY.

VICHY
LABORATOIRES

Este tratamentul meu laser,
într-o cremă.
Andie MacDowell.

PRIMA CREMĂ ANTIRID CARE SFIDEAZĂ TRATAMENTUL LASER**
TEN MAI LUMINOS, MAI FERM, REDENSIFICAT.

PENTRU CĂ MERITAȚI.

REVITALIFT
/LASERX3/
CONCENTRAȚIE DE 3% PRO-XYLANE

■ INOVAȚIE ȘTIINȚIFICĂ
SINGURA CREMĂ ANTIRID CU CEA MAI MARE CONCENTRAȚIE DE PRO-XYLANE (3%)** + ACID HIALURONIC FRAGMENTAT.

■ EXPERIENȚĂ SENZORIALĂ UNICĂ
TEXTURĂ FINĂ CE SE ABSOARBE RAPID. PARFUM DELICAT.

■ REZULTATE SPECTACULOASE
REDUCE RIDURILE.
REDENSIFICĂ TENUL.
REDEFINEȘTE CONTURUL FEȚEI.

■ REZULTATE DEMONSTRATE
DUPĂ 8 SĂPTĂMÂNI - REDUCEREA RIDURILOR DE TIP LABA GÂȘTEI.
ÎN 4 SĂPTĂMÂNI TENUL ESTE VIZIBIL TRANSFORMAT.
86% DINTRE FEMEI S-AU CONVINS***.

lorealparis.ro

*Nr. 1 în vânzări în unități și valoare pe piața produselor de îngrijire a feței, 40 de țări participante, reprezentând 82% din veniturile brute la nivel mondial YTD octombrie 2015. Baza de date Nielsen, IRI, GfK și Mass Market îngrijirea feței. **De la L'Oréal Paris. ***Test in vitro. ****Testat clinic pe 60 de femei.

N°1 ANTIRID ÎN LUME*

L'ORÉAL PARIS

VICHY
LABORATOIRES

Acoperă, nivelează, ameliorează aspectul imperfecțiunilor.
Corectare 3D pentru tenul cu tendință acneică.

EFICACITATE DOVEDITĂ CLINIC
-49% IMPERFECȚIUNI DUPĂ 1 LUNĂ*

DERMABLEND
[CORECTARE 3D]

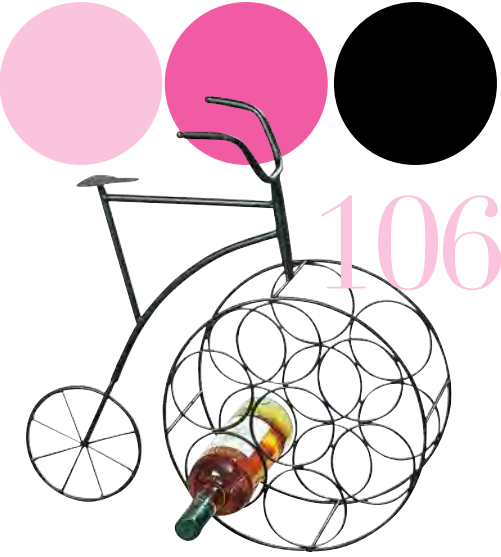
Fond de ten corector cu acțiune de nivelare 16h**

Puneți capăt machiajului încărcat pe pielea cu tendință acneică cu inovația DERMABLEND [CORECTARE 3D].
Cu o singură aplicare, culoarea tenului devine uniformă, iar imperfecțiunile în relief sunt netezite.
Formula inovatoare oferă acoperire ultra-naturală, fără efect de mască. În plus, ingredientele active de referință în dermatologie, acidul salicilic și eperulina, ameliorează aspectul imperfecțiunilor, prevenind apariția semnelor post-acneice.
DERMABLEND [CORECTARE 3D] hidratează, matifiază și uniformizează pielea timp de 16 ore. Rezultatul: acoperire perfectă a tenului și corectare a imperfecțiunilor, zi după zi.

Disponibil în 4 nuanțe **15** **25** **35** **45** EXCLUSIV ÎN FARMACII / www.vichy.ro

CONCEPUT PENTRU PIELEA SENSIBILĂ. HIPOALERGENIC. NON-COMEDOGENIC.

* TESTAT CLINIC PE 43 DE FEMEI **AUTOEVALUARE PE 60 DE FEMEI



sumar 2016

FEMEIA. octombrie

10 **Tara: Muzica unește oamenii**
16 Anca Dumitrescu: Sinceritatea este temelia unei relații
18 **Viața printre farduri**
20 Cu mănuși

FRUMUSEȚE

22 Noutăți
24 **Q&A frumusețe**
26 Machiaj de divă
30 **Tinerețe fără bătrânețe**
34 O privire cu vino-ncoa
36 **Noutăți modă**
38 Mix de imprimeuri
44 **Sezonul petrecerilor**
46 Lecția de stil

DE SUFLET

48 **La școală cu plăcere**
54 Dan Bordeianu: Ziua ideală este cea de azi
58 **Prințesa Vrancei**
60 Emma Zeicescu și Claudiu Popa: Romantismul există dacă vrei să existe

SĂNĂTATE

66 Noutăți
68 **Q&A sănătate**
70 Bolile de la birou
72 **Bun îi vinul... pentru sănătate**
74 Remedii contra migrenei
76 **Învingătoare în lupta cu kilogramele: de la XXXL la M**
82 Când contrariile se atrag
84 **Masturbarea, adevăr sau provocare**
86 Explorator

TIMP LIBER

88 **Noutăți**
90 Conserve... inedite
96 **Ruladă cu spanac și somon**
97 Marilena Oprișanu: Mâncarea nu este hrană doar pentru corp
98 **Focul ocrotit de ape: Insula Sicilia**
100 Cluj, dragoste la prima întâlnire
102 **Lifestyle**
106 Hai, mai toarnă un păhărel!
107 **Jackie Kennedy, prima între primele-doamne**
108 Compania potrivită pentru tine
109 **Plantelor le place muzica**
110 Horoscop
112 **Cei mai buni soți din zodiac**

Intră acum pe **www.facebook.com/femeia.ro** Apasă butonul **LIKE** Alătură-te celor peste **563.000** de fani!

Foto: © Alex Gâlmeanu
Ținută asigurată de Guess, Liu Jo, Oxette, Meli Melo și Motivi

Despre *alegeri*

Este 16 septembrie acum, când scriu acest text. Pe vremea mea (Doamne, am ajuns să spun vorba asta!), școala începuse de o zi. Pe vremea copiilor mei, deja de 5 zile. E toamnă în calendar și vară afară. E 47 august, pentru cei care se agață de vară cu ultimele fărâme de speranță. Pentru unii e sfârșitul verii, pentru alții începutul toamnei. Pentru unii e sfârșitul vacanței, pentru alții e începutul unui nou an școlar. Pentru unii este motiv de tristețe, pentru alții prilej de bucurie.
Lecțiile de la școală pot fi un calvar pentru copii (și părinți) sau o șansă de a progresa, de a învăța, de a deveni mai bun, mai bine pregătit.
Mâncarea poate fi o sursă de energie pentru trup și minte, un drog, o recompensă, un chin sau un refugiu. Poate fi binefăcătoare ori cauza multor boli, nefericiri sau chiar a morții.
Sportul, o activitate plăcută și bună pentru sănătate, relaxantă și reconfortantă, poate fi în topul preferințelor pentru unii, în timp ce alții n-ar călca nici torturați într-o sală de fitness ori s-ar urca în mașină chiar și pentru 200 de metri.
Pentru unii, ziua de luni este sinonimă cu sfârșitul lumii, întrucât trebuie să se trezească de dimineață pentru a merge la „scârbiciu". Pentru alții, este începutul unei noi săptămâni de implicare în proiecte interesante, alături de o echipă *cool*.
Să continui? Cred că până la urmă fiecare își face alegerile sale: tu alegi dacă vrei să vezi că e începutul toamnei sau sfârșitul verii, tu alegi activitatea pe care o desfășori sau dacă o vezi ca pe o povară ori ca pe o binecuvântare, tu alegi ce, cât, cum și când mănânci… În esență, viața este o sumă de mici alegeri de fiecare moment, așa că ai curajul să alegi ce-ți place, ce e convenabil pentru tine. Tot o alegere este și modul în care privești lucrurile: cu bucuria că ți-a fost îngăduit să le trăiești sau cu plictiseală și scârbă imensă. Tu ce alegi?

FOTO: **arhivă**

Cătălina
catalina.oprea@burda.ro

Tara:

Muzica unește oamenii

Frumoasă, versatilă, cu un timbru al vocii care nu o face să treacă neobservată, Tara este o prezență mereu proaspătă în showbizul românesc și chiar internațional.

TEXT: **Cătălina Oprea**
FOTO: **Alex Gâlmeanu**
STILISM: **Luminița Făurescu**
MACHIAJ: **Dana Petrina**
COAFURĂ: **Ioana Nadoleanu**

Fotografiile au fost realizate la sala ARCUB din Str. Batiștei nr. 14. Mulțumim pentru sprijin.

Pe numele din buletin Oana Holtea, Tara este cântăreață cu acte „în regulă": în 2012 a absolvit cursurile Facultății de Muzică „Spiru Haret". A început să cânte de mică și nu s-a abătut de la pasiunea ei, muzica. Piese precum „Missing you", „Happy for you", „Calling for love" sunt reprezentative pentru stilul ei muzical, unul tineresc, proaspăt, dar plin de emoție totodată. Anul 2012 i-a adus premiul pentru „Cel mai bun debut solo" la Gala Premiilor Radar de Media. Acum se află într-un moment de reinventare, de trend ascend al carierei ei, chiar pe plan internațional. O recomandă talentul, vocea, capacitatea de muncă, dar și un bun-simț și o educație din ce în ce mai rare în ziua de azi. Mai multe amănunte chiar de la ea…

Cum te-ai descrie în câteva cuvinte?

Dintotdeauna am susținut că îmi este cel mai greu să vorbesc despre mine, din teama de a nu exagera sau de a nu mă subestima. Totuși, o scurtă caracterizare a mea ar fi că sunt o femeie normală, cu defecte și calități. Îmi plac animalele, în mod special vulpile și câinii. Sunt atrasă de tot ce înseamnă artă și frumos, de aici și alegerea „meseriei". Îmi place să citesc și să vizionez filme clasice. Iubesc muzica și cred că fără muzică am fi fost foarte triști. Muzica unește oamenii din cele mai îndepărtate colțuri ale lumii, cu statute sociale diferite, cu experiențe personale diferite: este minunat să susții concerte în afara țării și să auzi publicul fredonând alături de tine piesele. O parte din mine este în fiecare piesă pe care o lansez, din acest motiv sunt și foarte selectivă în alegerea single-urilor. Prefer să fac mici pauze și să caut fără încetare piese care spun ceva despre mine decât să lansez piese în trend. În plus, sunt pasionată de modă: în acest moment urmez un curs de styling sub îndrumarea lui Ovidiu Buta. Fac asta pentru mine ca artist, dar și ca femeie. Prietenii apropiați îmi spun deseori că sunt amuzantă: recunosc, în momentul în care mă simt în largul meu, scot arsenalul de glume picante.

Care consideri că sunt plusurile/minusurile tale?

Unul dintre minusurile mele este că spun ceea ce gândesc, deși cred că ar fi mai indicat să dau dovadă de mai multă diplomație uneori. Iar la plusuri aș nota faptul că nu sunt un om dușmănos, supărăcios.

De ce muzică? Asta ți-ai dorit să faci de copil? Ce anume a determinat alegerea ta? Familia te-a sprijinit, te sprijină?

Da, familia mă sprijină și m-a sprijinit tot timpul. Sunt momente de glorie și momente de pauză într-o carieră artistică, așa că este foarte important să ai sprijin moral din partea celor apropiați. Mi-am ales muzica sau, mai bine spus, am mers în această direcție pentru că am simțit că așa mă pot exprima, că așa pot scăpa de trăiri negative care mă apăsau, că așa pot împărți și molipsi lumea cu bunăstare. Da, am știut de mică în ce direcție vreau să merg și ce vreau să fac.

Dacă prin absurd n-ar exista muzica în viața ta, ce te-ai vedea făcând?

Dacă nu aș mai putea să cânt, i-aș învăța pe alții. Aș da mai departe tot ce am acumulat eu de-a lungul anilor de studiu.

Ce consideri a fi extrem de important pentru un artist ca să reușească în muzică? Poate talent, muncă, frumusețe, noroc, educație, tărie de caracter?

Pentru a reuși în muzică poate fi vorba și de conjunctură, de noroc, deși nu cred că este o rețetă universal valabilă. Din punctul meu de vedere, mai dificil este să te menții în top. Ai nevoie cam de toate ingredientele enumerate în întrebare. Munca în echipă și perseverența sunt elemente-cheie, ca în orice domeniu, pentru reușită.

Pentru mulți, a face muzică pare o activitate relaxantă, amuzantă… Totuși, cum se desfășoară o zi a ta de muncă?

Da, știu, din fața televizorului pare totul ușor, poleit cu sclipici, însă lucrurile sunt la fel de organizate și de serioase, ca în orice alt job. Trebuie să fii foarte organizat, ca în oricare proiect pe care îl iei în serios și care se dorește a fi de succes. Este important să fii înconjurat de oameni competenți, să ai o echipă bună și un plan bine stabilit. Pentru că ai permanent contact vizual cu publicul, atenția pentru modul în care arăți este foarte importantă. Trebuie să fii mereu la zi cu ultimele noutăți muzicale și nu numai, să te reinventezi, să aduci ceva nou cu fiecare apariție. Vocea trebuie

Mai multe fotografii, pe
www.femeia.ro

menținută și ea cu vocalize și studiu. Urmează și partea de studio: căutarea pieselor, înregistrarea lor etc., plus alegerea hainelor pentru diverse apariții.

Pentru un artist, e foarte important felul în care arată. Ce faci ca să te menții în formă: sport, dietă etc.?

La mine, sportul fără dietă nu este prea eficient. Așa că dieta este baza. Bineînțeles că de 4 ori pe săptămână merg la sală, unde am diverse activități: înot, particip la diverse cursuri de grup etc. Trăim într-o lume plină de prejudecăți, iar statutul de persoană publică amplifică acest lucru; orice fluctuație de greutate este analizată și discutată. Din experiența personală, cred că trebuie să găsim noi echilibrul intern, să ne plăcem noi pe noi.

Cum îți place să te îmbraci? Ce stil vestimentar te caracterizează?

Întotdeauna îmi aleg ținuta în funcție de locația în care sunt prezentă. Totuși, dacă nu sunt în cadrul unui eveniment, port foarte rar tocuri; ce-i drept, sunt și destul de înaltă (174 de centimetri).

Viața de artist este agitată... Mai ai timp de viața personală?

Cred că acesta este de fapt echilibrul: tot ceea ce alegem trebuie să ne facă fericiți. Nu spun că nu fac sacrificii, dar consider că reușesc să păstrez o armonie în viața mea.

Cum te vezi peste 5 ani profesional și personal?

Fericită și împlinită. Atât profesional, cât și personal. Lucrez pentru o continuitate prosperă a lucrurilor.

Ce înseamnă pentru tine a fi femeie adevărată? Dar o doamnă?

Cred că o femeie adevărată este musai doamnă. Prin doamnă se înțelege eleganță, maturitate în gândire, decizii asumate, coloană vertebrală, maniere și bunătate.

Cred că o femeie adevărată este musai doamnă.

TEST FULGER

1. *Când vreau să mă răsfăț...* **Îmi iau o carte bună, o limonadă și stau pe balconul meu plin cu flori.**
2. *Ultimul film care m-a impresionat a fost...* **„Les vacances" de M. Hulot, in regia lui Jacques Tati. Este o comedie reușită, care prezintă caractere puternice. Aș spune că este un reper și o sursă de inspirație pentru multe alte filme realizate ulterior.**
3. *Niciodată nu aș face...* **Sunt adepta zicalei: „Niciodată să nu spui niciodată". Nu știm în ce situații neprevăzute ne putem afla și care vor fi deciziile pe care le vom lua. Dar precizez că mă ghidez în viață după principii solide și după o educație creștină.**
4. *Ultimul obiect la care aș renunța ar fi...* **Nu mă atașez prea tare de lucrurile materiale. Așa că nu pot preciza un obiect anume.**
5. *Cea mai importantă lecție învățată în viață este…* **Că nimic nu este permanent. Că trebuie să știm că orice situație poate fi depășită.**

Zi de zi ne pune la curent cu primele informații ale zilei. De data aceasta însă, vedeta Digimatinal Anca Dumitrescu trece în revistă cele mai importante evenimente din viața sa.

Anca **Dumitrescu:**

Sinceritatea este temelia unei relații

Alarma deșteptătorului o trezește pe Anca Dumitrescu în fiecare zi, la 4 dimineața. Își ia micul dejun înainte de-a răsări soarele și se bucură de un drum lipsit de trafic până la serviciu. Intră în atmosfera matinalului pe care îl prezintă la Digi24 imediat ce parcurge subiectele zilei cu colegii ei. La 7 fix intră în direct și, timp de trei ore, este conectată doar la noutățile zilei. Programul vedetei TV se termină când cei mai mulți dintre noi își încep activitatea. Și ne referim doar la responsabilitățile ei profesionale, pentru că cele familiale de-abia încep...

Dacă ai fi subiectul unei rubrici din Digimatinal, ce prezentare ți-ai face?

„Matinala mămică de la Digi24" ar putea fi descrierea pe scurt. Dacă aș detalia, aș adăuga faptul că îmi plac oamenii veseli, sunt sinceră, sociabilă, sufletistă, dar și încăpățânată, energică, sceptică și orgolioasă. Poate și plângăcioasă uneori. Am și câteva slăbiciuni: ciocolata, înghețata, cafeaua și animalele. A, și sunt dependentă de vară, de soare...

Care-i cea mai frumoasă amintire din copilăria ta?

N-am cum să uit vreodată verile frumoase petrecute la țară! Îmi doresc ca și Matei, băiețelul meu, să se poată bucura de aceeași libertate: să se joace cu copiii în curte, să adune lemne în timpul zilei pentru ca seara să stea în jurul focului și

să coacă porumb sau cartofi, să meargă pe deal sau la râu, să adune ouăle găinilor și să fugă de gâște.

Ești jurnalist și mămică. Cum reușești să jonglezi cu maternitatea și cariera?

Cred că mai degrabă jonglează ele cu mine. Nu o să mă plâng, însă nu pot nici să spun că e la fel de ușor cum era înainte de a-l avea pe Matei. Am luat greu decizia de a reveni la serviciu, iar fizic este mult mai obositor, însă recunosc că satisfacțiile sunt pe măsură. Vreau ca Matei să fie mândru de mama lui și pentru asta merită să trag puțin de mine.

Cum reușești să te trezești zilnic atât de devreme și să-ți păstrezi energia pe întreaga durată a zilei?

Cu greu. Programul îmi permite ca ziua mea să fie mai lungă decât a altora și cu multe ore libere. Acestea ar fi avantajele. Dezavantajul e că după emisiune mai ai câteva ore de energie, apoi simți că abia te mai poți mișca. Fără un somn de 2-3 ore la prânz este imposibil să funcționezi. Față de acum un an, când puteam dormi mai mult, acum, după prânz, începe o nouă zi pentru mine: ziua cu Matei.

Cum te-a schimbat maternitatea?

Maternitatea te schimbă total. Devii mai responsabil, mai puțin egoist și mai conștient de trecerea timpului. Realizezi cât este de important să te bucuri de fiecare moment, să nu te mai superi pentru nimicuri, să nu te mai gândești la tine, ci să spui de fiecare dată „noi". Nu am plecat în nicio vacanță fără Matei și nici nu cred că o vom face curând.

Îți dorești extinderea familiei?

Mi-aș dori și o fetiță, dar nu mă sperie ideea de a avea doi băieți. E devreme însă pentru un astfel de plan. Matei e mult prea mic acum și, chiar dacă e bine ca diferența de vârstă dintre frați să fie cât mai mică, prefer să mă dedic acum în totalitate lui. Cu ajutorul lui Dumnezeu, ne vom gândi la extinderea familiei poate peste 2-3 ani.

Gătești, faci piața și curățenie sau ai ajutor la menaj?

Nu gătesc, deși îmi place să mă mai amuz cu rețete găsite pe internet. Mai nou, îi fac lui Matei tot felul de brioșe, budinci, biscuiți pe care, în mod evident, îi împărțim. În schimb, îmi place să fac piața. O dată la două zile sunt în piață după fructe și legume proaspete. În privința menajului, am mare noroc cu doamna minunată care are grijă de Matei, pentru că ea are grijă și de noi.

„Mi-aș dori și o fetiță, dar nu mă sperie ideea de a avea doi băieți. Cu ajutorul lui Dumnezeu, ne vom gândi la extinderea familiei poate peste 2-3 ani."

Mai găsești timp și energie pentru menținerea unui mariaj fericit?

Cred mult în soartă, cred că un om nu poate rămâne lângă tine dacă nu este el cel care trebuie să meargă la brațul tău. Sinceritatea este piatra de temelie a unei relații perfecte, peste care trebuie să adaugi umor, înțelegere și compromis. Relațiile merg dacă nu pornești din start cu ideea că nu se vor abate niciodată nori negri asupra voastră. Norii și ploile apar inevitabil, însă nu trebuie să uiți că, după cele mai neplăcute furtuni, ies cele mai frumoase curcubeie.

Arătați foarte bine! Ții diete, faci sport, cum te menții în formă?

Mulțumesc pentru compliment! Cred că primul lucru care contează este gena. Mama și bunica mea arată foarte bine și par mult mai tinere decât vârsta pe care o au. Apoi, contează să ai o viață echilibrată. Nu pot ține diete drastice pentru că sunt o pofticioasă și nu îmi refuz micile plăceri cum ar fi ciocolata, înghețata, pizza. Important e să ai mese regulate, să nu sari peste micul dejun, să nu transformi cina în masa principală, să bei multe lichide. Toate acestea, coroborate cu puțin sport și masaj, fac minuni.

PRIETENII NECUVÂNTĂTORI

- **Zuzuca este cățelușa noastră, e foarte lipicioasă și îl iubește mult pe Matei, care este puțin „deranjat" de faptul că sare mereu pe el, îl pupă și îi fură jucăriile.**
- **Mai avem un motan, pe care Matei îl place mai mult, poate și pentru că este mai liniștit decât cățelușa.**
- **Apoi este și ariciul Aci, care-l fascinează pe Matei pentru că îl vede destul de rar ziua. Mă bucur mult că Matei crește cu animale!**

TEXT: **Alexandra Rotărescu** FOTO: **PR Digi24**

Sunt deja 12 ani de când viața Stelei Toderașcu s-a împletit cu lumea culorilor și caritații. Visuri, proiecte sociale, campanii și evenimente, toate au fost precum o declarație de dragoste față de femei.

Viața printre farduri

Parfumuri, farduri, creme și accesorii. Sunt visul oricărei femei. Suntem fascinate de ele și, oricâte am avea, nu rezistăm tentației, niciodată nu sunt suficiente. Ne colorează viața, ne bucură sufletul și ne fac să ne simțim mai feminine. Cine nu și-ar dori să lucreze într-o companie de cosmetice? Munca devine o joacă. Asta este ce vedem din afară, dar în spatele fiecărui produs stau ore de muncă, de creație, de energie și provocări. Stela a visat din vremea studenției să lucreze într-o companie de cosmetice, iar șansa i-a surâs. După ce a terminat studiile economice, când era la Chișinău, a aplicat pentru un job în cadrul Avon din Republica Moldova, fascinată de frumusețe și de brandul cu fundiță roz. Era ceva mai mult decât machiaj și îngrijire. Era vorba de încrede, susținere, curaj și caritate. Valori pe care și ea le împărtășea. De atunci a urcat, pas cu pas, pe drumul frumuseții și a ajuns director de marketing Avon România și Moldova. Cum e viața dincolo de aparențe și ce înseamnă frumusețea pentru o femeie aflată în vârful „piramidei cosmetice" ne povestește Stela.

Erai pasionată de farduri sau te-ai împrietenit cu ele ulterior?

Încă din facultate îmi doream să lucrez într-o companie de cosmetice. Prima dată m-am fardat când eram în clasa a noua, însă de mică am fost curioasă să aflu secretele acestei lumi. Mă fascina.

Ce rol joacă frumusețea în viața unei femei?

Când o femeie se simte frumoasă, are mai multă încredere în ea și poate realiza cu ușurință ce și-a propus, devine mai ambițioasă și poate schimba NU în DA.

Când o femeie se simte frumoasă, are mai multă încredere în ea și poate realiza cu ușurință ce și-a propus.

Cum s-a schimbat viața ta după ce ai ajuns director de marketing?

Această funcție înseamnă coordonarea unei echipe mult mai mari și presupune mai mult timp pentru a reuși să comunici cu toți. Îmi place să vorbesc cu oamenii pe care-i conduc, să știu cum gândesc, să găsim împreună soluții. Din discuții se nasc idei. Timpul este o provocare pentru mine. Merg în mai multe delegații și particip la mai multe întâlniri regionale, dar am și mai multe satisfacții. Chiar dacă uneori e obositor, pot spune că am o muncă frumoasă, care mă încarcă de energie.

Ești din Chișinău, dar stai de mulți ani în România, sunt deosebiri între femeile de acolo și cele de aici?

În 2004, împreună cu soțul și fiul nostru, ne-am mutat în România. Am plecat de opt ani din Moldova, însă în continuare cred că femeile din Moldova se aranjează mai mult decât cele din România. Seara, când pleacă de la birou, o femeie din Moldova neapărat își împrospătează machiajul, chiar dacă merge direct acasă. Ele țin foarte mult la felul cum arată.

TEXT: **Luminița Tabăran** FOTO: **arhiva personală**

Ce este pentru tine pe primul plan: cariera sau familia?

Cu siguranță este familia și va fi întotdeauna pe primul plan. Ea este punctul de echilibru, locul din care îmi trag energia, însă se întâmplă ca balanța să încline către job uneori, dar nu fac asta des. Se întâmplă doar în cazul în care chiar ceva nu suportă amânare. Atunci, aduc laptopul cu mine acasă seara sau peste weekend și lucrez. În rest, dedic timpul liber familiei și mie.

Ai o viață pe tocuri? Care este de fapt stilul tău?

Dress-code-ul nu este neapărat business la birou și mai profit de *casual Fridays* ca să pot veni îmbrăcată și casual-sport. În restul zilelor, într-adevăr, sunt pe tocuri, dar nu este neapărat o provocare pentru mine. Mă simt bine și în ținutele lejere, și în cele business, atât timp cât sunt haine care mă reprezintă.

Care a fost lecția vieții pe care ai învățat-o?

Dacă îți dorești cu adevărat ceva, trebuie să ai încredere că se va întâmpla. Funcționează, și nu doar în cazul meu. Există multe exemple pe care le putem vedea în jurul nostru dacă avem răgazul să observăm. Viața ne oferă și daruri, dacă știm ce vrem.

Ce contează mai mult în marketing: organizarea sau spontaneitatea și creativitatea?

Am avut ocazia de-a lungul celor 12 ani de activitate în Avon să recrutez mai mulți oameni și pentru mine a primat întotdeauna atitudinea candidatului. Cu siguranță, contează specializarea, dar toate se pot învăța, comportamentul însă se schimbă mai greu sau deloc. Cred că atât în marketing, cât și în alte domenii este important să fii organizat, spontan și creativ, însă cel mai important este să colaborezi cu echipa și cu partenerii externi ca lucrurile să meargă bine.

Care este antidotul tău pentru tristețe?

Muzica. Am studiat timp de nouă ani pianul și apoi am cântat într-o formație. Chiar dacă am urmat o facultate cu profil economic, muzica este în continuare marea mea pasiune și pot spune că e și antidotul meu pentru tristețe. Mă face să descopăr bucuria vieții și îmi aduce o stare de bine. Muzica înalță sufletul și îl umple cu bucurie.

Cum îți încarci bateriile?

Gătind. Mă relaxează foarte mult gătitul și îmi place să fac în special dulciuri. Este unul dintre hobby-urile mele, dar și modul în care, printre multe altele, îmi răsfăț familia și echipa. Zâmbetele de plăcere și cuvintele de apreciere mă fac foarte fericită și mă încurajează să repet experiența. Gătesc de plăcere și cred că asta se simte și în gustul mâncării.

Care este fardul tău preferat?

Trebuie să mărturisesc: sunt îndrăgostită iremediabil de Mascara SuperShock. O folosesc de când s-a lansat și de opt ani nu m-am despărțit de ea. Este fardul ideal pentru ochi. Într-o clipă, genele prind aripi și ochii capătă șarm.

Care este anotimpul tău de suflet?

Primăvara. Este și anotimpul în care m-am născut, dar și cel în care apare soarele, iar odată cu el – voia bună. Ador momentul în care copacii sunt înfloriți, apoi apar primele cireșe, căpșune și alte fructe care îmi dau energie. Oamenii sunt mai veseli, am mai multă energie.

Bunele maniere la birou

Mona Silvia Timofte, pasionată de educație nonformală, artă și bune maniere, încearcă să readucă în prim-plan lucruri de mult uitate.

E TOAMNĂ

Am 23 de ani, părul blond, ferma convingere că a mânca covrigi în locuri publice este nemanierat și tocmai încep un stagiu de practică într-o companie cu pretenții. Anul, 2004, la radio, 3SudEst este în topuri, în cinematografe, DiCaprio joacă în Aviatorul, iar eu port o pereche de cizme roz din piele întoarsă și multe brățări cu nonșalanța celei care nu cunoaște codul vestimentar în corporații.

Mi-am stabilit cu conștiinciozitate ce am voie să fac și ce nu la noul loc de muncă, alcătuind, ca întotdeauna, liste cu lucruri permise și nepermise – nu îți bârfi colegii, nu împărtăși detalii intime legate de viața personală, nu umbla pe birourile celorlalți fără aprobarea lor, nu întârzia la întâlniri și conferințe, salută-ți prima superiorii ierarhici, nu mânca în fața calculatorului. Smartphone-urile mai au mult până să apară, iar birourile de tip open space, feedback-ul și coachingul nu sunt încă la modă. Altfel, lista ar fi inclus: nu îți verifica e-mailul sau conturile de pe rețelele de socializare în timpul ședințelor și al trainingurilor, moderează-ți volumul vocii la telefon sau în conversații în birourile cu plan deschis, fii discret și empatic în critica adresată colegilor, răspunde mesajelor primite în maximum 24 de ore, nu transa conflicte cu șeful pe pereți (mai mult sau mai puțin) virtuali.

Dar încă am 23 de ani, temerile unui adolescent, cizmele roz din piele întoarsă și lecțiile proaspăt repetate de bune maniere ale bunicii. Mă aștept ca șeful meu să știe că el va fi primul care întinde mâna când facem cunoștință, că superiorilor mei le revine inițiativa acestui tip de salut, că opinia mea va fi ascultată, că nu voi fi întreruptă în timp ce vorbesc și că toți vor ști să spună „mulțumesc". Mai sunt vreo cinci ani până să citesc prima carte de dezvoltare personală și cred cu candoare că buna-cuviință și manierele la locul de muncă sunt comportamente pe care le dezvolți doar dacă ești în armonie cu emoțiile și gândurile colegilor tăi. Știu să bat la ușă înainte de a intra într-un birou, nu mestec gumă la serviciu și îmi țin telefonul personal pe silențios. YouTube-ul mai are un an până la lansare, deci nu trimit filmulețe cu pisici pufoase și căței care cântă la pian. Am 23 de ani, cred că vreau să lucrez într-o bancă și spun „bună ziua" chiar și celor pe care nu îi cunosc.

E TOAMNĂ

Am 35 de ani, păr grizonant și am devenit mamă. Spun „mulțumesc" și „dacă se poate". Smartphone-urile, cărțile de dezvoltare personală și pokemonii sunt la modă (le spun „bună ziua" chiar și celor pe care nu-i cunosc), iar eu sunt convinsă că bunele maniere mai există undeva în companiile din lumea largă, cu următoarele update-uri: critica e feedback, bârfa status pe Facebook, cel mai rapid salută primul și în open space la ușă nu se mai bate.

Am 35 de ani, lecțiile proaspăt repetate de bune maniere ale bunicii și ferma convingere că a mânca covrigi în locuri publice este nemanierat, mai puțin când mori de foame.

FOTO: **Guliver/Thinkstock, arhivă**

FOTO: © Guliver/Thinkstock

Străluciri de diamant

Descoperă noua gamă Advance Techniques pentru un păr puternic, cu strălucire ca de diamant! Un regim complet de îngrijire, care include toți pașii de care părul tău are nevoie pentru a se menține frumos și strălucitor: șampoane create pentru fiecare tip de păr în parte, cu formule adecvate pentru utilizarea zilnică, măști hrănitoare și serumuri care combat principalele probleme cu care părul se confruntă.

Gene îndrăznețe

Noua mascara Colossal Spider Effect de la Maybelline asigură un volum conturat, îndrăzneț, alungirea extremă a genelor. Periuța are perișori în formă de con ce prind și grupează genele pentru a crea efectul de pânză de păianjen.

Iluminare perfectă

Accord Parfait Highlight de la L'Oreal asigură iluminare perfectă în acord cu fiecare ton al pielii datorită pigmenților speciali, dând tenului o strălucire demnă de admirație. Accord Parfait Highlight este un produs multifuncțional 3 în 1: bază de machiaj (aplicat pe întreaga față), intensificator (mixat cu fondul de ten), iluminator (aplicat punctual pe zona arcadei, zona pomeților și puntea nazală).

Arome luxuriante

Colecția de parfumuri Avon Life pentru el și ea a fost creată în colaborare cu Kenzo Takada, designer de parfumuri și piese vestimentare de lux. Apa de parfum Avon Life pentru EA este floral-lemnoasă, o aromă luxuriantă în care eleganța irisului pune în valoare delicatețea nufărului și a violetei. Apa de toaletă Avon Life pentru EL este un parfum lemnos-aromat și evocă energia zilei prin mixul de note de lemn de cedru, de piper negru și frunze de violetă. La cumpărarea apei de parfum Avon Life pentru EA, 119 lei, vei primi un spray de corp și un lapte de corp, iar la cumpărarea Avon Life pentru EL, 119 lei, vei primi un gel de duș și un spray pentru corp.

Culori naturale

În această toamnă, Palette Intensive Crème lansează noua colecția Fashion Nudes, mizând pe un look feminin, natural și sofisticat. Fashion Nudes cuprinde trei nuanțe noi neutre de blond, foarte actuale și naturale ce completează portofoliul vopselei pentru păr Palette. Nude este, cu siguranță, un trend menit să pună în valoare orice persoană, indiferent de fizionomie, constituția corpului sau culoarea pielii.

Elixir pentru piele

Strugurii sunt aliații frumuseții. Plini de antioxidanți, aduc pielii protecție și tinerețe. Crema de corp cu extract de struguri roșii de la Bottega Verde este un tratament corporal complet, un cocktail de înfrumusețare (preț 36 lei). Gelul de duș are o aromă fină, dar o textură bogată ce revigorează pielea (preț 20 lei).

Culori fascinante

Lacurile de unghii Wonder Metal de la Miss Sporty au fost create pentru a-ți oferi culori metalice cu un finiș strălucitor, ca de oglindă. Unghiile tale vor deveni într-o clipă mici bijuterii. Preț: 7,9 lei

Note nostalgice

E ceva atât de rafinat, puternic și totuși feminin, o adevărată contradicție în aromele noilor parfumuri Heloise de V. de la Marionnaud, absolut seducătoare. Fiecare dintre cele patru arome evocă Provence-ul în diferitele sale fațete. Sunt arome nostalgice de lavandă și citrice, încântătoare cu note suave de trandafiri, liniștitoare ca o plimbare pe malul râului și ispititoare ca un prânz sub smochini.

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **PR**

Reparare intensivă de la prima aplicare

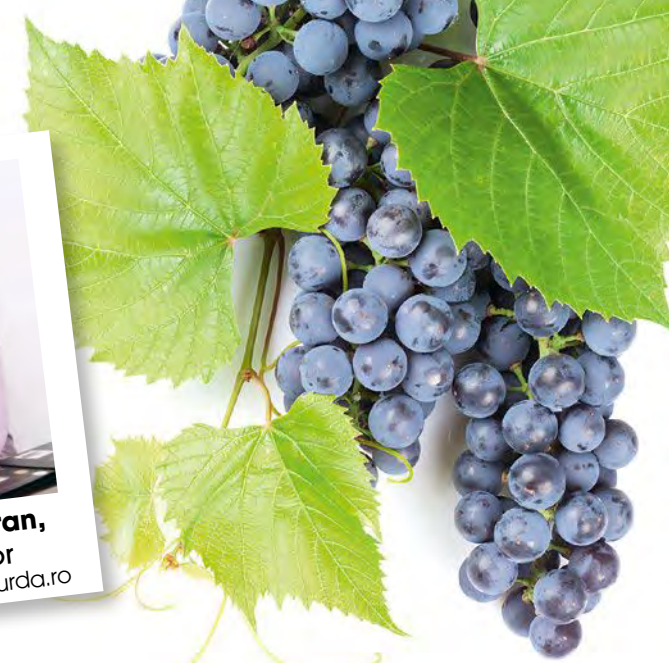
Atunci când suprafața firului de păr este afectată, acesta își pierde capacitatea de protecție a stratului interior. Prin urmare, părul capătă un aspect tern, degradat. Noua gamă NIVEA Repair and Targeted Care îngrijește, fortifică și protejează părul degradat, tern, cu vârfuri despicate. Datorită noii tehnologii Kera Detect, un sistem inteligent de reparare ce conține o combinație unică de trei ingrediente active complementare, zonele degradate sunt imediat reparate, iar părul își recapătă suplețea și strălucirea.

Parfum prețios într-un ambalaj unic

Ai visat vreodată să ai o sticlă de parfum unică? Noua apă de parfum My Destiny de la Oriflame vine nu doar cu o aromă prețioasă, ci și cu un ambalaj unic. Printr-o tehnică de injecție cu cerneală, fiecare sticlă de parfum este individual infuzată cu un model diferit de culoare verde. Nu există două sticle identice. Sophie Labbe, creatoarea parfumului, elogiată în lumea parfumeriei de lux, a fost inspirată de turmalină, piatră semiprețioasă pe care a folosit-o și ca ingredient principal. Parfumul ciprat-fructat încântă prin acordurile sale acvatice de floare de lotus, inima feminină din petale de bujor și nota rafinată de bază cu patchouli, toate energizate de turmalină. Imaginea acestui parfum sofisticat și incitant este cântăreața Elena Gheorghe. Preț: 134,90 lei

Q&A *frumusețe*

Luminița Tăbăran,
beauty editor
luminita.tabaran@burda.ro



În ce constă laminarea genelor și care este efectul?

De ceva vreme, acest tratament se face și în câteva saloane din România. Este o variantă naturală pentru extensia de gene. Genele devin mai curbate, mai voluminoase și mai negre. Tratamentul constă în aplicarea unui balsam care hidratează genele, apoi în vopsirea lor – la final, se cheratinizează cu o soluție care îngroașă genele cu aproape 30%, spun cosmeticienii care efectuează aceste proceduri. Timp de o lună, nu ai nevoie nici măcar de mascara. Produsele folosite sunt bio.

ȘTIAI?

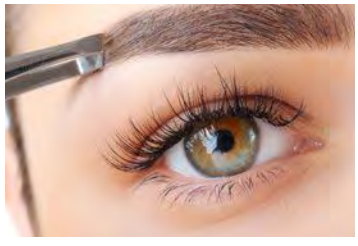
Fondul de ten este unul dintre cele mai noi produse cosmetice. Istoria lui începe abia pe la 1900 și ceva. Era un ulei amestecat cu pudră, o pastă cam greu de aplicat. Primii care au folosit un astfel de produs au fost actorii, însă cu timpul formula s-a îmbunătățit și a devenit un fard accesibil pentru orice femeie.

Ce mă sfătuiți: să folosesc o mască din comerț sau una proaspătă, preparată din fructe și legume?

Mie îmi plac măștile naturale și uneori, când am mult timp și ingrediente proaspete la dispoziție, îmi aplic astfel de măști. Cosmeticiana îmi prepara măști pe bază de struguri și piersică și îmi plăcea rezultatul. Însă dermatologii nu sunt de aceeași părere. Ai spune că tot ce e natural este și bun, dar au și ei dreptatea lor. Suntem diferiți și, prin urmare, pielea reacționează diferit la diverse alimente. Aciditatea fructelor poate irita pielea sau cantitatea poate fi prea mare și astfel să producem suferință. Măștile le preparăm empiric și asta poate fi dificil de controlat ca efect. Măștile cosmetice din comerț sunt testate și sigure pentru diverse tipuri de piele. Nu riști nimic și, în plus, sunt foarte comode și la îndemână. După aceste explicații, alegerea îți aparține.

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **Guliver/Thinkstock, PR**

Sprâncenele se scurtează sau ba? Am auzit tot felul de păreri și nu știu ce să mai cred. Dar, dacă nu se scurtează, ce facem cu firele care cresc foarte lungi și ondulate?



Ca în orice domeniu, sunt mai multe școli. Una dintre ele spune că sprâncenele nu trebuie tăiate, iar explicația este una logică. În mod natural, firul de păr este ascuțit la vârf și se așază bine în această formă. Când le tăiem, vârfurile devin groase și greu de cumințit. Soluția pentru firele ondulate, extrem de rebele, este smulgerea lor. De regulă, astfel de fire nu sunt unele lângă altele și nu produci mari pagube smulgându-le.

AVON.RO
AVON
LIFE
COLECȚIA AVON LIFE
CREATĂ ÎN COLABORARE
CU KENZO TAKADA
AVON
LIFE
TRĂIEȘTE VIAȚA DIN PLIN!
Kenzo Takada
AVON
LIFE
AVON
LIFE
AVON

Machiaj de diva

Petrecerile se țin lanț. Ținutele sunt importante, dar desăvârșirea aspectului vine prin machiaj. Un machiaj nude, oricât de valoros în timpul zilei, devine banal în fapt de seară. Pentru ocaziile deosebite și petrecerile fastuoase, alege ceva mai misterios, care să dea privirii un plus de șarm.

Micuța rochie neagră și smokey eyes vor fi întotdeauna alegerile perfecte pentru o petrecere cu pretenții. Niciodată nu vei da greș, iar eleganța va fi cuvântul care-ți va defini lookul. Și, cum nu ai mereu la dispoziție un make-up artist, îți arătăm pas cu pas cum să realizezi singură un smokey eyes ca la carte.

Cremă de zi Revitalift Filler cu acid hialuronic, L'Oreal
REVITALIFT
FILLER [HA]
Fond de ten Super Stay 24H de la Maybelline

Începe prin aplicarea unei creme hidratante, apoi aplică fondul de ten, cu un burețel sau, pentru o acoperire perfectă, cu pensula.

Dă volum feței folosind fardul de obraz. Înmoaie pensula în fard și subliniază linia pomeților, apoi aplică pe conturul feței, pe tâmple și pomeți.

Definește forma sprâncenelor trasând cu un creion linii scurte și dese, apoi piaptănă cu peria specială pentru a crea un efect natural.

Aplică mai întâi un primer care să fixeze culoarea și apoi așază fardul închis cu o pensulă, folosind mișcări de tapotare.

Aplică fardul chiar pe forma pleoapei. Sub ochi, aplică un corector care să camufleze perfect cearcănele.

Cu ajutorul unui fard într-o culoare nude, difuzează marginile dure ale culorii închise. Pentru acest pas, ai nevoie de pensulă de blending.

Cu un fard ceva mai deschis, conturează pleoapa inferioară. Iluminează centrul feței (frunte, nas, bărbie) cu un fard iluminator.

Conturează ochiul cu un creion negru rezistent, aplicând și pe membrana umedă inferioară, și definește ochii cu o tușă de mascara.

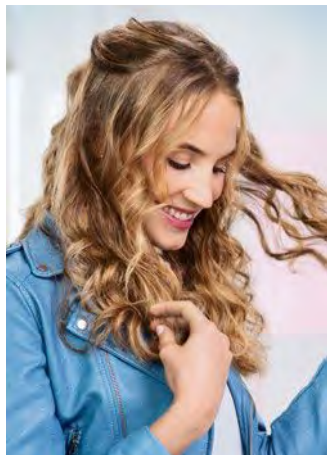
Ultimul pas: machiajul buzelor. Conturează-le cu un creion în aceeași nuanță cu rujul și apoi aplică rujul, eventual cu ajutorul pensulei.

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **123RF, PR**

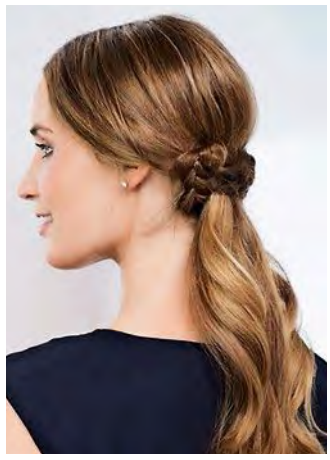
Tendințe 2016 de la NIVEA

Toamna aduce cu ea nu doar frunze arămii, ci și noi tendințe în coafură. Pe val sunt pieptănături simple, dar cu stil, ușor de realizat, care ne ajută să ne păstrăm naturalețea.

Coc elegant. Făcut din șuvițe buclate și situat la baza cefei, este o pieptănătură elegantă.



Bucle sălbatice. Părul buclat nu mai este bine definit, ci are unduiri fluide.



Coada de cal reinterpretată. Părul ușor ondulat este prins cu o codiță împletită, la ceafă.

Cocul dublu. O versiune reinventată a cocului și a codițelor, perfectă pentru petreceri.

Coc împletit. Descoperă puterea florilor într-un coc meșterit ca o împletitură la baza cefei.

Valuri romantice. Onduleurile sunt o cofură glamour potrivită pentru orice petrecere.

Coc samurai. O pieptănătură șic adecvată ocaziilor din orice moment al zilei.

Împletitură lejeră. Extrem de versatilă, o poți folosi pentru foarte multe ocazii.

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **PR**

Putem spune adio coafurilor sofisticate. Natural, strălucire și volum sunt cuvintele care definesc tendințele pentru păr din acest sfârșit de an. Dacă lookul pare ușor neglijent, sălbatic, părul este de fapt atent îngrijit, pentru a-și păstra strălucirea și textura mătăsoasă. Volumul este o provocare pentru multe dintre noi, însă, cu produse bine alese și unduiri lejere, putem face părul să arate mult mai bogat. *Experimentează coafuri simple, ce se adaptează ușor tipului tău de păr fără prea mare efort. Pentru un look mai voluminos, usucă-ți părul ținând capul în jos,* ne recomandă Sally Brooks, stilistul NIVEA. Încearcă una dintre cele mai populare coafuri ale acestui an, „cocul samurai", perfect pentru orice ocazie!

După aplicarea spumei de volum **NIVEA Volume Care,** usucă părul și piaptănă-l. Delimitează părul din creștet până în spatele urechii și prinde-l într-o coadă.

1

Când prinzi părul în coada de cal cu ajutorul unui elastic, fă o buclă fără a trage părul complet prin elastic, ci doar cât să rămână la baza cocului.

2

3

La părul din coadă și răsucește-l ușor în jurul bazei pentru a crea un coc aparent nefinisat. Nu strânge, ci lasă părul lejer pentru un efect sauvage.

4

Fixează-l cu ajutorul unor agrafe cât mai lejer sau cât de strâns îți place. Ascunde cu grijă vârfurile sub coc cu agrafe în culoarea părului.

5

Umflă puțin restul părului. Poți scoate câteva șuvițe rebele în exterior, care să încadreze fața. Perie vârfurile și, eventual, ondulează-le ușor.

6

Pentru volum și fixare puternică și de lungă durată, aplică spray-ul **NIVEA Volume Care**. Gata, ai bifat o altă apariție cu stil, cu o coafură extrem de simplu de făcut!

Gama de hairstyling NIVEA Volume Care conține ulei de macadamia, care nu usucă și nu încarcă părul, oferind volum dublu și îngrijire, ca tu să simți frumusețea unui păr sănătos.

NIVEA Volume Care fixativ pentru păr: 15,01 lei, 250 ml

NIVEA Volume Care spumă pentru păr: 15,01 lei, 150 ml

Tinerețe fără bătrânețe

Ai auzit de paradoxul francez? Francezii mănâncă produse de patiserie, brânzeturi grase, sosuri și au totuși o sănătate bună și o siluetă de invidiat. Resveratrolul este unul dintre secrete.

Afinitatea francezilor pentru vinul roșu, care conține o cantitate mare de resveratrol, un antioxidant forte, este cheia acestui paradox. Cercetările au arătat că resveratrolul susține sănătatea sistemului cardiovascular, reduce stresul oxidativ și inflamația. Iar beneficiile lui nu se opresc la inimă și siluetă. Pielea profită și ea din plin de aceste atuuri, prelungindu-ne tinerețea.

Ce este resveratrolul

Acest antioxidant special se găsește în coaja strugurilor roșii și are rolul de a apăra planta împotriva ciupercilor invadatoare. Aceeași protecție o oferă și organismului, respectiv protejează celulele de dăunători și de procesul oxidativ. În plus, stimulează refacerea celulară, ajutând astfel la prevenirea îmbătrânirii premature.

Tratament pentru riduri

Resveratrolul acționează ca un „antibiotic" fără efecte adverse, curăță corpul de poluanți, ajutând astfel la menținerea pielii proaspete și elastice, reducând ridurile și prevenind formarea lor. Unii cred chiar că resveratrolul întoarce timpul prin efectele lui antiîmbătrânire extraordinare dovedite. Cei care l-au încercat spun că acest antioxidant le aduce un aspect tineresc vizibil în scurt timp de la administrare.

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **Guliver/Thinkstock, PR**

Protejează organismul împotriva unui număr mare de boli:

- **Reduce inflamația în organism;**
- **Previne oxidarea colesterolului LDL, cel rău;**
- **Limitează răspândirea celulelor canceroase;**
- **Protejează celulele nervoase de daune și acumularea de placă, procese ce pot duce la Alzheimer;**
- **Ajută la prevenirea rezistenței la insulină, respectiv a diabetului.**

Suplețe și tinerețe

Studiile au arătat că stimulează gena SIRT1, care acționează când pierdem în greutate, prin reducerea depozitelor de grăsime din corp. Acest fenomen ajută la redobândirea siluetei fără mari eforturi – cercetările spun că și în cazul unui consum de alimente grase resveratrolul reușește să determine scăderea în greutate –, dar și la încetinirea procesului de îmbătrânire, întrucât există legătură între această genă și tinerețe. Luând resveratrol, vei obține beneficii antiîmbătrânire și o siluetă așa cum ți-ai dorit, fără să recurgi la un regim alimentar extrem.

La putere maximă

Cu cât crești aportul de alimente care-l conțin (struguri negri, stafide, arahide sau alune-de-pădure), cu atât mai ușor îl vei transforma într-o armă antiîmbătrânire. Aproape că nu vei mai simți nevoia unei creme miraculoase sau a injecțiilor de recăpătare a prospețimii tenului. Totul se va petrece din interior. Vinul roșu este cel mai bun, dar nu intră în categoria „cât mai mult", un pahar pe zi este suficient ca tratamentul tău de înfrumusețare să dea roade. Peste această cantitate poate deveni nociv, atât pentru sănătate, cât și pentru finețea pielii. Există suplimente ce conțin acest minunat antioxidant, dar și creme de îngrijire zilnică. Masca de struguri aplicată săptămânal va ajuta și ea tenul să-și păstreze prospețimea.

Capsule din semințe de struguri Dr. Shiffa
Serum antirid Polyphenol Caudalie
Capsule Resveratrol Synergy
Cremă de față anti-aging cu extract din struguri Bottega Verde

Pete inestetice după vopsire?
Iritații la încercarea de a le curăța?

Din aceasta toamnă, **LONCOLOR** îți ia aceste griji și îți oferă în premieră, pentru o colorare curată, șervețelul

Fără Pată.

Prietenos cu pielea și eficient în curățarea petelor neplăcute lăsate pe piele de culorile intense, noul produs **LONCOLOR** îți va fi un partener indispensabil la fiecare colorare a părului.

Șervețelul **Fără Pată** poate fi achiziționat în set de 5 bucăți, de pe rafturile specializate.

CURAT COLORAT!

ÎNGRIJIREA VEGETALĂ EXPERT PENTRU FIECARE TIP DE TEN

Fiecare tip de ten are caracteristici și nevoi diferite, iar cercetătorii Yves Rocher au selecționat extracte vegetale specifice, pe care le-au integrat în formulele produselor, în baza unei expertize unice, de la plantă până la acțiunea asupra pielii.

TEN DESHIDRATAT
Seve Vegetale care captează apa

Sevele Vegetale de Arțar și de Agavă Albastră sunt recunoscute pentru capacitatea lor de a acumula și de a menține moleculele de apă. Ele acționează asemenea unui rezervor de apă, pentru reechilibrarea hidratării tenului normal și mixt.

TEN SENSIBIL
Sigesbeckia Orientalis

Sigesbeckia Orientalis, o veritabilă cataplasmă vegetală, calmează tenul sensibil și stimulează mecanismele sale de reparare.

RIDURI INSTALATE
Ficoida Glacială

Extractul superputernic al Ficoidei Glaciale, denumită Planta Vieții, stimulează proteina mTOR(2), ce reactivează mecanismele celulare de luptă împotriva ridurilor.

*ÎN LUNA OCTOMBRIE, LA YVES ROCHER: TEST IT, LOVE IT! **

În perioada: 4 - 31 OCTOMBRIE 2016
ZILELE ÎNGRIJIRII TENULUI în magazinele Yves Rocher și pe site-ul: www.yves-rocher.ro

- Ser antirid OFERIT la achiziționarea unei creme antirid*
- Vă așteptăm în magazinele Yves Rocher pentru consiliere personalizată în alegerea cremei potrivite tipului tenului dumneavoastră.

MAI MULTE INFORMAȚII PE: WWW.YVES-ROCHER.RO

(1) Teste de eficacitate realizate la CERCO (Centrul de Studii și Cercetare Cosmetică, agreat de Ministerul Sănătății în Franța) (2) Test in vitro
* conform selecției de produse, în limita stocului disponibil

YVES ROCHER
FRANCE

CRÉATEUR DE LA COSMÉTIQUE VÉGÉTALE®

NICIUN RID
NU-I POATE REZISTA!

FICOIDA GLACIALĂ
DENUMITĂ PLANTA VIEȚII

extractul său superputernic reactivează mecanismele celulare* de luptă împotriva ridurilor.

4 BREVETE** – 6 ANI DE CERCETARE

Extractul superputernic al Ficoidei Glaciale, integrat în inima formulelor SÉRUM VÉGÉTAL a făcut dovada Asimilării* optimizate în interiorul pielii și al celulelor. Acesta reactivează mecanismele celulare* de luptă împotriva ridurilor.
Zi după zi, SÉRUM VÉGÉTAL acționează împotriva tuturor tipurilor de riduri și recreează materia pielii din interior.

*Teste in vitro **Brevete înregistrate în Franța

Descoperiți gama SÉRUM VÉGÉTAL
în magazinele Yves Rocher și pe site-ul: yves-rocher.ro

®Marcă înregistrată de Yves Rocher în Franța

yves-rocher.ro

O privire cu vino-ncoa

Cremele îngrijiesc pielea sensibilă din jurul ochilor, iar fardurile corectoare ascund umbrele întunecate. Toate au formule speciale, delicate, care întineresc și oferă privirii energie și luminozitate. Fă-ți propria trusă în funcție de nevoile ochilor tăi și împarte în jur numai priviri șarmante!

1. Baton hidratant Tony Moly Panda, la Sephora, 51 lei
2. Cremă de ochi Anew Nutri-Advance, de la Avon, 25 lei
3. Primer pentru ochi de la e.l.f., 22 lei
4. Cremă de ochi Cellular anti-age, de la Nivea, 47,47 lei
5. Ser Action Eye de la Apivita, 174,99 lei
6. Anticearcăn Blur The Lines, Bourjois, 43,40 lei
7. Cremă de ochi Revitalift Laser X3 cu acid hialuronic, de la L'Oreal, 58,52 lei
8. Trusă corectoare The ONE, de la Oriflame, 39,90 lei
9. Kit pentru ochi Limye Naturys, 265 lei
10. Cremă cu efect intens de lifting pentru ochi NovAge Ultimate Lift, de la Oriflame, 49,90 lei
11. Patches pentru ochi X-treme, de la Rexaline, 345 lei
12. Mască pentru ochi, cu alge, Sephora, 18 lei

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **Guliver/Thinkstock, PR**

AVON

CANCER

CANCEL

În România, 9000 de femei sunt diagnosticate anual cu cancer la sân. Majoritatea pierde lupta pentru că ajunge la medic în stadii avansate ale bolii. Depistat la timp, cancerul poate fi vindecat în 94% din cazuri.

Nu da cancel controlului anual la medic și nu uita de autoexaminarea lunară.

#CancelCancer

Stop Cancer la San

Clasic împrospătat

Reserved deschide noul sezon cu colecțiile toamnă/iarnă 2016/2017 și cu un nou magazin în centrul comercial ParkLake, de curând inaugurat și el. Noile colecții pentru liniile Street, Modern și Young Paleta se caracterizează printr-o paletă de culori împrospătată și o gamă întreagă de piese clasice și fără vârstă (dungi alb-negru, jachete parka, tricoturi și piele neagră). Silueta feminină a trendului *normcore* este marcată de cămăși din denim mulate pe corp, pantaloni skinny, rochii strâmte și fuste mini, piese simple și basic. Întreaga colecție este un mix de stiluri inspirate de grunge, hippie, urban folk și eleganță sporty. Accesoriile excentrice (cum ar fi poșetele mini din denim matlasat) și accentele neașteptate în culori intense (jachetele roșii) dau o notă creativă designului colecției Street.

Pentru că iubim pantofii

N-ai ajuns nici azi la magazin? Nu-ți face griji! Pe www.deichmann.com, noul magazin online Deichmann, trendurile preferate și noile colecții sunt disponibile la orice oră din zi și din noapte. De asemenea, beneficiezi de livrare gratuită și o linie telefonică dedicată ție, iar returul este gratuit în cazul în care nu ai făcut alegerea adecvată. Nicio oră nu este nepotrivită pentru a-ți alege pantofii potriviți și, în plus, poți spune adio și grijilor legate de trafic sau parcare. Dacă ești curioasă să descoperi întreaga colecție de toamnă-iarnă 2016-2017, vizitează noul magazin online Deichmann. Nicicând nu a fost mai simplu să faci shopping pentru tine și pentru cei dragi!

Pășește relaxat cu Benvenuti

O nouă colecție de toamnă/iarnă extrem de ofertantă te așteaptă în magazinele Benvenuti din întreaga țară. De la articolele derivate din zona sportivă, încălțămintea inspirată din moda masculină până la stilul boho, biker sau elegant, pantofii, ghetele sau cizmele din noua colecție de toamnă/iarnă Benvenuti sunt argumentele perfecte de care ai nevoie pentru a-ți pune în valoare personalitatea. Și, pentru ca dragostea pentru o pereche de pantofi să dureze, este important ca aceștia să fie comozi, iar Benvenuti îți propune nu doar cele mai actuale tendințe în materie de încălțăminte și marochinărie, ci și confort și funcționalitate, astfel încât să poți păși relaxat cu adevărat.

Parfum pentru haine

Lenor prezintă Unstoppables, un nou balsam sub formă solidă, ca de perlă, ce conține de nouă ori mai mult parfum decât balsamul de rufe Lenor. Gama vine în trei variante de parfum proaspăt, care încorporează fructe de pădure, tonuri de vanilie cremoase și arome de citrice. Microcapsulele de parfum Lenor reușesc să furnizeze până la 12 săptămâni de parfum hainelor tale atunci când sunt păstrate în dulap.

TEXT: **Cătălina Oprea** FOTO: **PR**

Opțiuni de modă irezistibile

La începutul lunii septembrie, a fost inaugurat în ParkLake Mall primul magazin Forever 21 din România. Cele mai populare colecții au fost Forever 21 Active, Denim Collection, Boho girl, colecția de lenjerie și cea pentru bărbați, venite direct de pe catwalk în magazine, inspirate de street style, cu haine făcute din materiale de calitate superioară, la prețuri accesibile. De asemenea, accesoriile luxuriante și gențile, care sunt un trademark pentru Forever 21, au fost foarte solicitate. Gazda evenimentului a fost Dana Rogoz, actriță și bloggeriță de lifestyle și fashion.

Lejeritate în tendințe

Prin colecția de toamnă/iarnă 2016/2017, Takko conturează imaginea femeii moderne și active, care mizează pe lejeritate și confort al croiurilor și pe o paletă cromatică extinsă, în ton cu noile tendințe. Colecția pentru femei se adresează celor care îndrăznesc să fie diferite: geci din piele scurte, cardigane cu gulere înalte din blană artificială, pulovere asimetrice etc. Articolele sunt concepute de către designerii germani pentru orice tip de siluetă, existând în cadrul colecției și produse cu măsuri mari. Pentru bărbați, accentul se pune pe stilul sport *classy*: hanorace, bluze largi și comode, tricouri cu grafică și nuanțe închise.

Sport și elegant deopotrivă

O piesă clasică, recent redescoperită, poncho este versatil, putând face parte cu ușurință dintr-o ținută sport, dar și dintr-una elegantă. În toamna aceasta, la Clockhouse by C&A, ponchourile sunt inspirate din tiparele și imprimeurile aztece, totul în nuanțe de maro și bej cu accente de culoare din loc în loc. Deși sunt de mari dimensiuni, datorită țesăturilor utilizate și croiurilor, ponchourile de la C&A țin de cald, dar sunt și ușor de purtat.

Revoluția femeilor moderne

Colecția noului sezon ECCO Shape prezintă o adevărată revoluție pentru femeile care își doresc să poarte pantofi cu toc. Cu un design minimalist și o tehnologie extraordinară de ultimă oră, colecția ECCO Shape reprezintă un veritabil Style Revolution în care stilul și confortul sunt asigurate în egală măsură. În acest sezon, noul toc „magic" este în centrul atenției: cu un design special, acum poți purta un toc de 90 mm, resimțindu-l ca pe un toc de 75 mm. Este un toc puternic, inspirat din energia ritmului alert al zilelor noastre și din spiritul fashionistelor de astăzi.

Având în centrul atenției femeia urbană și combinând cele mai noi croieli ale momentului cu liniile clasice atât de îndrăgite de cei care apreciază ținutele ce nu se demodează prea ușor, KVL aduce și în sezonul rece o colecție captivantă și actuală, ce iese în evidență prin calitatea materialelor folosite și atenția la detalii. Jachetele cambrate din piele ecologică, rochiile scurte, bluzele cu mânecă lungă, fustele creion, cămășile fine, gecile și vestele matlasate sunt cele mai importante articole ale colecției. Tricotajele ocupă și ele un loc semnificativ și pot fi considerate punctele-cheie ale colecției. În ceea ce-i privește pe bărbați, piesa-cheie a colecției de toamnă-iarnă 2016-2017 este geaca matlasată din fâș. Cu sau fără glugă, cu fermoar și capse decorative, geaca are rolul de a contura întreaga ținută și de a-i oferi celui care o poartă un confort cu stil.

Întâmpină toamna cu ținute îndrăznețe, pline de culoare și imprimeuri diverse! Nu-ți fie teamă să combini imprimeurile! O regulă de aur ar fi ca unul dintre ele să fie print mărunt, pentru a obține un look echilibrat. Adaugă un plus de strălucire prin bijuterii supradimensionate!

Rochie Nissa, 599 lei
Eșarfă Parfois, 49,90 lei

Mix de imprimeuri

Bluză H&M Studio AW 16, 129 lei
Fustă Koton, 199,90 lei
Cercei Parfois, 59,90 lei
Cizme Aldo, 599 lei

Fotograf: **Radu Chindriș**
Fashion editor: **Luminița Făurescu**
Machiaj: **Dana Petrina**
Coafură: **Rodica Popa**
(Gett's Artistic Team)
Model: **Silvia *(Avenue Models)***
Fotografiile au fost realizate la Ana Baking Co. din București Mall. Mulțumim pentru sprijin.

Bluză Mango, 169,90 lei
Jachetă Poema, 249 lei
Pantaloni Mango, 169,90 lei
Rucsac Il Passo, 599 lei
Brățară Meli Melo, 39,90 lei
Pantofi H&M Studio AW 16, 159 lei

Bluză Motivi, 199,90 lei
Fustă Ted Baker, magazin Collective, 1.099,99 lei
Mantou Ted Baker, magazin Collective, 1.899,99 lei
Cizme Aldo, 599 lei
Cercei Mango, 39,90 lei

Cămașă Marks&Spencer, 159,90 lei
Bluză Reserved, 89,90 lei
Fustă Koton, 59,90 lei
Sacou Mango, 199,90 lei

Cămașă Mango, 139,90 lei
Jachetă Replay, magazin Collective, 899,99 lei
Pantaloni din denim, H&M, 199 lei
Pantofi H&M Studio AW 16, 159 lei
Colier Parfois, 129,90 lei
Eșarfă Parfois, 59,90 lei
Pălărie Aldo, 189 lei
Geantă Liu Jo, 699 lei

Sezonul *petrecerilor*

Nuntă? Botez? Pregătește-te pentru cele mai importante petreceri ale toamnei! Noi venim în ajutorul tău cu ținute șic, colorate și elegante, toate în funcție de evenimentul la care mergi sau în funcție de stilul pe care îl ai.

Top Zara, 69,90 lei
Fustă Debenhams, 957 lei
Plic Parfois, 119 lei
Pantofi Massimo Dutti, 399 lei

Top BSB, 184 lei
Fustă Ted Baker, magazin Collective, 490 lei
Cercei Mango, 49,90 lei
Geantă Mango, 189 lei
Pantofi Benvenuti, 249 lei

TEXT: **Luminița Făurescu** FOTO: **PR**

Rochie Debenhams, 540 lei
Pantofi Benvenuti 249 lei
Geantă Aldo, 349 lei
Cercei Michael Kors, magazin B&B Collection, 491 lei
Brățară New Yorker, 39,90 lei

Rochie Zara, 149,90 lei
Cercei H&M Studio AW 16, 139,90 lei
Plic Accessorize, 145 lei
Botine Aldo, 499 lei

Rochie Massimo Dutti, 499 lei
Pantofi H&M, 269,90 lei
Plic Accessorize, 261 lei
Cercei Parfois, 49,90 lei

Din secretele lui... Lorelei Bratu

Fondator We Are Heroes – prima agenție de fashion, lifestyle și influencers PR din România, Lorelei este făcută pentru profesia de PR: este efervescentă, are o bucurie înnăscută de a discuta cu oamenii și, în plus, este extrem de bine organizată și de creativă. Unde mai pui că este și un exemplu de îngrijire și de rafinament... Ne-a primit în showroom-ul de fashion PR pe care îl deține și a avut amabilitatea să ne dezvăluie din trucurile ei de frumusețe.

DIN RITUALUL MEU DE FRUMUSEȚE nu lipsește niciodată zâmbetul, pentru că îmi luminează fața și îmi dă încredere în mine. Dar am și un produs-minune pe care îl folosesc cu sfințenie. Este vorba despre miraculosul ulei de cocos, pe care îl folosesc în fel și chip. După o baie relaxantă, îl aplic imediat pe pielea ușor umedă pentru hidratare, îl folosesc pentru a mă demachia mai ales în perioadele reci, îndepărtează excelent chiar și cel mai încăpățânat rimel. Este minunat chiar și pentru păr, îl aplic ca mască pentru îngrijire sau pe vârfuri, înainte de coafare, când părul este umed. Iar când merg la plajă, îl folosesc împreună cu crema de protecție pentru a obține un bronz frumos, luminos, dar și sănătos.

AM ÎNVĂȚAT să iubesc fiecare parte a corpului meu și să-mi accentuez formele în loc să le ascund. Acum îndrăznesc să port un *crop top* în combinație cu o fustă creion cu talie înaltă și știu că o rochie neagră de tip *bodycon* mă scoate întotdeauna din încurcătură. Am învățat că lenjeria modelatoare este prietena mea cea mai bună, că o zi în care nu port tocuri este o zi pierdută, iar culorile vibrante îmi pot schimba instantaneu starea de spirit. „Size is just a number" și, dacă știi cum să pui în cea mai bună lumină punctele tale forte, poți fi bine îmbrăcată și sexy oricâte kilograme ai avea. Sunt o susținătoare declarată a conceptului de „body positivity" și cred că frumusețea femeilor vine din interior, din feminitate și din atitudine.

CÂND VREAU SĂ MĂ RELAXEZ, citesc. Lectura ajută creierul și trupul să se relaxeze. Cred că este unul dintre lucrurile care mă ajută să mă deconectez cel mai tare, mai ales dacă creez un adevărat ritual într-o cadă cu spumă, alături de un pahar de vin roze.

OBIECTUL MEU PREFERAT DE ÎMBRĂCĂMINTE ÎN ACEST SEZON este acest palton gri de la Takko Fashion. Este elegant, versatil, cu un croi simplu și îl pot mixa foarte ușor cu multe piese din garderobă.

TEXT: **Cătălina Oprea** FOTO: **PR, www.rawscientist.com**

FOTO: © Guliver/Thinkstock

Dincolo de toate problemele sistemului educațional românesc, uneori catalogat a fi fără speranță, există oameni care și-au dedicat viața acestui domeniu. Nu se plâng, ci înfruntă cu optimism și stoicism barierele birocratice. Așa au reușit să contureze cadre educaționale unde copiii nu numai că vin de plăcere, dar sunt conștienți că învață mai mult decât teoria din manual.

La școală *cu plăcere*

Violeta Dascălu, directoarea Școlii „Ferdinand" din București, și Oana Moraru, directoarea școlii private „Helikon" din Călărași, sunt două femei puternice care demonstrează că, dacă vrei, poți schimba lucrurile în bine.

TEXT: **Corina Matei** FOTO: **Radu Vintilescu și Mihai Nicolae**

Atunci când vrei, orice e posibil!

Doamna Violeta Dascălu este profesoară de geografie de 28 de ani. În 2008 a devenit directoarea Școlii 64 Ferdinand din București. De atunci, unitatea de învățământ s-a schimbat complet datorită deschiderii și eforturilor domniei sale pentru dezvoltarea experimentală a elevilor, dar și a profesorilor.

Parteneriate cu ONG-uri

„Dorința mea de schimbare a pornit de la ideea de a completa ceea ce sistemul nu poate da, întrucât este fix, rigid." Așa că doamna directoare a decis să suplimenteze orele cu activități nonformale organizate prin intermediul unor proiecte. Cele ecologice au fost primele, apoi au venit cele pentru educație sanitară. La scurt timp, doamna Dascălu a ajuns să cunoască lumea societății civile, mai exact a ONG-urilor, cu ajutorul cărora a fructificat nenumărate proiecte în care au fost implicați și elevii, și profesorii.
„A fost suficient să vină un ONG ca să transmitem că suntem deschiși și că dorim ca elevii noștri să primească și alt tip de experiență. Atunci au venit ei către noi și am realizat cursuri de dezvoltare vocațională, ecologie, permacultură, voluntariat, sport (karate și sporturi pentru copiii cu nevoi speciale integrați deja în școală), igienă, integrare, limbi străine sau programare – toate cu specialiști și oameni dedicați copiilor. Avem și grupe de cercetași!"
Profesorii din școală sunt și ei implicați.

Dezvoltare personală prin festivaluri artistice

La sugestia unui profesor de teatru, s-a pus pe picioare un festival municipal de teatru, cu acordul inspectoratului. Festivalul a ajuns acum la a opta ediție. Apoi, doamna directoare a descoperit că elevii scriu poezii, așa că au creat și un festival de poezie cu două secțiuni – interpretare și creație. În juriu sunt invitați oameni de litere și profesori de la facultatea de teatru. Astfel, copiii înțeleg că sunt unici și învață să se aprecieze reciproc. „Acum nici nu trebuie să mai fac ceva. Colega mea care predă limba engleză a propus să facă o scenetă cu ei. Le-a plăcut atât de tare celor de la clasa a treia, că profesoara a simțit nevoia să își îmbunătățească ea cunoștințele în domeniu. Așa am început două noi proiecte: unul de cursuri de teatru pentru părinți, copii și profesori , iar celălalt de teatru social, în care elevii vor crea scenarii. Avem copii care chiar scriu piese de teatru."

Am căutat soluții pentru fiecare gen de copil, să găsească fiecare ceea ce-i place.

Succesul, în atitudinea copiilor

Tinerii primesc ceea ce au nevoie, în funcție de preferințe. „Am căutat soluții pentru fiecare gen de copil, să găsească fiecare ce-i place. Dacă nu în materia obligatorie, măcar prin activitățile nonformale să-și găsească bucuria: fie în sport, artă, programare, ecologie, limbi străine, fie în vizite în diferite scopuri. Când se întâmplă așa, copilul este mereu în situația de a se simți bine", susține doamna Dascălu.

„Se întâmplă lucruri fascinante"

Lucrurile bune se petrec atunci când toată lumea se implică, de la profesori, până la părinți. „Am o echipă de tineri profesori și învățători extrem de dăruiți și pasionați, care vin și ei cu idei noi și fac lucruri aplicate cu copiii. Părinții sunt extrem de încântați. Compară, vorbind cu colegii la serviciu, de la care aud că alți copii au nevoie de meditatori. Acum, văd că încet-încet se ridică o generație de părinți care propun ei evenimente, care găsesc ONG-uri care pot face activități pentru elevi sau pentru părinți. Așa au adus în școală educația sexuală – și pentru părinți, ca să știe cum să discute cu cei mici, dar și pentru elevi de diferite vârste, cu material adaptat. Cu implicarea tuturor, se întâmplă lucruri fascinante aici în școală."
Doamna directoare e mândră și de faptul că încep să dispară ședințele

clasice cu părinții, unde aceștia merg doar ca să afle ce face copilul lor și ce note are. Totul trece dincolo de această barieră, fiind „întâlniri de socializare" în cadrul cărora se discută despre nevoile copiilor și se adună sugestii de îmbunătățire a activităților.

Se poate învăța și altfel

Sistemul e mare și nu e ușor de gestionat, reformele s-au făcut prea în fugă, secvențial și nu au fost duse până la capăt, recunoaște doamna Dascălu. „Sistemul românesc nu e perfect. Ceea ce lipsește este contactul copilului cu experiența în sine. Informația trebuie predată holistic. De exemplu, la biologie eu îi descriu floarea și o desenează, dar e altceva când el plantează sămânța de roșie, îngrijește plăntuța, vede cum înflorește, apoi culege roșia. E altă experiență, aceasta rămâne, pentru că a primit-o altfel. Am trecut de mult de stadiul în care dictam lecții."

Am întrebat-o ce părere are despre programa școlară și de modul în care se predă, în general. În opinia domniei sale, materiile sunt abordate perimat în sistemul educațional, iar abordarea disciplinară și academică nu mai corespunde societății de astăzi. „Doresc găsirea unor soluții de integrare, cum se întâmplă acum la clasele mici. Copilul nu învață doar despre cifra trei, ci învață despre ea cântând un cântecel despre trei balene care au un prieten. Și atunci învață să și cânte, și cifra trei, și despre balenele în mediul marin, și despre prietenie, și mai și colorează o balenă", mi-a povestit zâmbind.

„Să ne debarasăm de lucrurile gata făcute, să fim deschiși lumii moderne!

„Programele trebuie regândite și e nevoie de mai multă libertate – nu de predare, ci de gândire – și accentul să cadă pe creativitate, inclusiv a profesorilor. Să ne debarasăm de lucrurile luate de-a gata, să fim deschiși lumii moderne. Eu nu pot să nu-i spun copilului o variantă în care fizica cuantică a găsit altă soluție, chiar dacă în manual nu scrie. Nu-l pot ține pe copil într-o mare și depărtată istorie."

Problemele au soluții

Ceea ce se întâmplă la Școala „Ferdinand" este rezultatul dorinței de a împlini nevoile copilului. „Suntem un exemplu că se pot face lucrurile altfel decât formal și șablonard. Pe termen scurt, lucrurile se completează cu ceea ce deja există. Pe termen lung, avem nevoie de minți inteligente din domenii diferite, care să facă un plan pe 10-20 de ani. Trebuie să avem răbdare să vedem care sunt pașii. Eu am început de opt ani să fac schimbări și abia acum se dovedește că ele constituie o soluție. Însă la noi problemele sunt inerția și comoditatea, chiar dacă potențialul este enorm. Suntem o țară cu oameni creativi și inteligenți și când spun asta mă uit în jurul meu!"

COPII SINGURI

„Ne dorim să aplicăm ca instituție la proiecte europene pentru profesori care lucrează în medii defavorizate, întrucât copiii noștri provin din toate mediile. Am avut și clase întregi în care niciun copil nu avea familia întreagă din diferite motive. Așa că unii sunt mai fericiți aici decât acasă", a spus doamna directoare. Există prea mulți copii cu părinți de weekend, cărora le lipsește enorm afecțiunea. „Vin aici, la școală, și ne iau pe noi în brațe că le e dor de mami. Alții, din aceleași cauze, devin închiși în ei sau foarte agresivi. Este copleșitor, dar frumos că am șansa să fiu acolo unde este nevoie de mine!" Doamna Dascălu ar vrea să le atragă atenția părinților că micuții lor nu au nevoie de telefoane, ci de ei, să-i asculte, să-i îmbrățișeze, să-i iubească.

O atitudine care schimbă lumea

Numele Oana Moraru are deja o rezonanță în mediul online. Pe lângă faptul că este inițiatoarea platformei Vocea Părinților, în jurul căreia a creat o comunitate impresionantă, a înființat și școala Helikon în Călărași, orașul său natal, după ani de experiență acumulați în București.

Nemulțumiri din liceu

A avut de-a face cu sistemul de stat încă din Liceul Pedagogic, înainte de revoluție: „Atunci, pregătirea viitorului învățător era luată în serios. Am făcut 5 ani de zile practică. În acea perioadă resimțeam o stare de conflict și frustrare când vedeam diferențe extrem de mari între ceea ce învățam la clasă că ar trebui să fie pedagogie și abordarea psihologică a nevoilor copilului și ce se întâmpla în școlile din România". Imediat după ce a terminat facultatea, doamna Moraru a lucrat în sistemul privat și a menținut colaborări cu școlile de stat, ca profesoară de engleză. Sistemul educațional privat nu era încă bine definit la vremea aceea. „A fost un prilej de a pune în practică ceea ce învățasem cu atâta pasiune. Pentru mine, calea sistemului privat a însemnat calea unui management mult mai interesat de starea de bine a copilului și cu mai multe resurse materiale. Aici am libertatea de a inova."

Școala e o rampă de lansare spre a fi funcțional și fericit în lume.

O nouă școală, noi metode

„După 11 ani, am avut norocul să descopăr în Călărași un spațiu potrivit pentru punerea pe picioare a unei grădinițe." A început într-o joacă, iar proiectul a crescut odată cu copiii, din 2007. În 2008 a introdus și ciclul primar, iar din 2011 a deschis gimnaziul. De anul trecut, la Helikon există și liceu. „Călărașiul e un oraș tradiționalist și mă întâlneam cu mentalitățile cu care avusesem de-a face cu 11 ani în urmă în București. Am folosit modelul tradițional ca să satisfac așteptările părinților de a ne ține de curricula națională și de ritmul în care este parcursă materia în toată țara, însă am angajat și format oameni care să o predea interactiv, cu accent pe nevoile elevului. Monitorizăm atent progresul fiecăruia și am renunțat la heirupismul clasic. Am reușit cu greu să creez un nucleu de oameni care imprimă acest stil de lucru copiilor. Nu e o inovație, acest model de școli există peste tot în lume." Succesul se vede în copii, care vin cu bucurie la școală.
Aici, ei își dezvoltă inclusiv latura emoțională și socială, pentru că, dincolo de orele standard, specialiștii îi învață, treptat, despre problemele care apar în mod natural între ei, despre încredere în sine, caracter și atitudine. „Este o reușită care nu se vede cu ochiul liber sau în cadrul concursurilor, dar care cu siguranță se va vedea mai târziu."

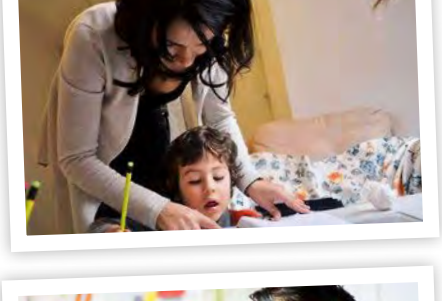
De asemenea, a introdus sistemul de team-teaching: la clasele de grădiniță și primare sunt câte 2 educatoare/învățătoare simultan, care se completează foarte bine. „Fac echipă, dinamica și dialogul sunt sporite. E mai mare accentul pus pe colaborare."

Opționalele, magnet pentru elevi

„Copiii noștri vin la școală nu pentru că fac față cu ușurință orelor de curs. Dincolo de ce facem la clasă, școala are o mulțime de activități care îi angrenează social. Avem proiecte între clase, concursuri amuzante, evenimente cu părinții, lecții deschise ținute de părinți, ateliere de inventică, talent-show-uri." Doamna Moraru a decis ca fiecare săptămână să aibă o temă. Aceste activități ies din zona cognitivă academică și merg către implicarea socială. „Când copiii știu că aici există viață socială, o îmbrățișează și pe cea cognitivă."

Un sistem cu defecte

„În România, un motiv pentru care nu se schimbă sistemul școlar e pentru că nu există un sistem de monitorizare a calității actului didactic, nici de pregătire continuă reală a profesorului la catedră. Noi avem în vedere foarte mult ce note are copilul, ce diplome – care sunt foarte importante –, dar nu sunt singurii indicatori pentru succesul în viață. Școala e o rampă de lansare spre a fi funcțional și fericit în lume, o



rampă de lansare către propriul viitor. Degeaba îi dau cunoștințele de bază dacă îl strivesc pe dinăuntru, în curajul și în nevoia lui de a se face auzit."
Doamna Moraru consideră că vina aparține școlilor, care nu reușesc să transmită încredere. De aici apar și conflictele cu părinții, care cer lucruri diferite. Profesorii nu sunt selectați după criterii clare, ei sunt numiți de inspectorat. „Nici măcar nu se simt într-o echipă, iar în cazul unui conflict, totul se bazează pe învinovățiri reciproce: părintele acuză profesorul, iar profesorul – elevul." În plus, părinții cer nota 10 pentru că „sistemul e făcut în așa fel încât să faci trafic de note. Media generală din gimnaziu contează la admiterea la liceu. Când nu exista această condiție, notele se luau pe merit și nimeni nu comenta. Schimbarea aceasta a lovit și în importanța unor materii."
În opinia doamnei Moraru, niciun domeniu al cunoașterii nu e inutil și ar fi, poate, nevoie de încă 20 de materii noi de studiat. „Dar e recomandabil să existe un echilibru. În funcție de competențele de bază, trebuie create materii interdisciplinare, care să le dezvolte elevilor anumite abilități. Până să ajungem aici, să nu uităm că nici materia de bază nu este coordonată: avem ca exemplu fizica, unde se cer operații pe care încă nu le-a învățat elevul la matematică."
O altă problemă, în ochii domniei sale, este că toată lumea invocă teama de inspectori, însă aceasta este doar o scuză pentru lipsa inovației. „Programele sunt stufoase, dar sunt foarte permisive, nimeni nu te obligă să le predai

Programele sunt stufoase, însă și foarte permisive: nimeni nu te obligă să predai într-o anumită ordine.

într-o anumită ordine. Însă mulți profesori preferă să meargă după manuale, uneori prost întocmite, e mai confortabil așa. Dacă știi ce vrei să faci cu meseria ta, poți înfrunta și frica din sistem."

Soluții avem?

Există multe modele de succes în lume care pot fi importate oricând. La noi, soluțiile sunt de ordin politic și administrativ. „E necesară depolitizarea administrației școlare: directorii nu au autoritate și nu sunt formatori, sunt puțini profesioniști în sistem. Atât timp cât va exista corupție în sistem, de care toată lumea știe și beneficiază într-o formă sau alta, este evident că reforma în educație nu o să vină de la găsirea unui model viabil, ci de la voința politică și curajul de a zdruncina lucrurile. Însă teama e mare și schimbarea nu se face ușor, întrucât suntem foarte mulți implicați în educație: profesori, copii, dar mai ales părinți. Eu lupt, vreau să supăr, să mă fac auzită, să amintesc sistemului că stăm rău la capitolul educație, deși nimeni nu vrea să audă asta."

VOCEA PĂRINȚILOR

Site-ul a devenit o comunitate de câteva mii de părinți. „Ne susținem cu sfaturi despre școli, despre cerințele ce merită adresate școlii. Schimbarea e necesar să vină de la nemulțumirea lor, chiar dacă ei știu că e dificil să fie printre puținii din clasă care iau atitudine. Unii chiar se tem că, dacă deschid gura în cadrul ședințelor cu părinții, copiii lor pot avea de suferit ulterior." Oana Moraru sfătuiește părinții să nu mai lase lucrurile să meargă așa. „Mutilarea emoțională a copiilor care nu pot învăța la fel de repede și bine ca alții, faptul că aceștia nu sunt susținuți și înțeleși sunt atitudini care nu mai pot fi permise în școală. Copiii devin triști înainte să dea de adevăratele probleme în viață. "

Întâmpină toamna cu zâmbete și sănătate!

La Sensiblu ai 30% reducere la produsele de imunitate selectate

Oferta este valabilă în perioada 01.09.2016-31.10.2016, în limita stocului disponibil, pentru posesorii de card de fidelitate Sensiblu. Lista completă a produselor participante la această promoție este disponibilă pe www.sensiblu.com sau, la cerere, în farmaciile Sensiblu. Acestea sunt suplimente alimentare. Citiți cu atenție prospectul.

AVEM GRIJĂ SĂ N-AI GRIJĂ

SENSIblu

Dan **Bordeianu:**

Ziua ideală este cea de azi

„Numai iubirea” are încă ecouri în mintea telespectatorilor, însă Dan Bordeianu își continuă drumul în teatru și în viață, căutând în același timp profunzimile interioare.

E greu de prins. Este într-o veșnică agitație, angrenat în tot felul de proiecte, mereu pe drumuri, când la Cracovia, când la Chișinău sau la Paris, dar asta pare să-i fie sursă de energie. Filosofează, inspiră și transmite energie pozitivă. Anul trecut s-a căsătorit, însă noul statut pare să nu-l fi schimbat. Își continuă ascensiunea prin viață, doar că acum merge în „pas de deux”.

Care sunt rolurile din viața ta?

Cel mai nou este de soț, dar cel principal este de om normal. Nu încerc să fiu altfel decât sunt. Toți avem bune și rele, orgolii, defecte, dar și calități. Dincolo de faptul că sunt actor, sunt un om obișnuit.

Te-ai căsătorit în secret.

M-am căsătorit anul trecut în septembrie. Nu am făcut un secret din asta, dar nu am simțit nevoia să fac din viața mea un eveniment de PR sau marketing. Nu m-am ferit, doar că nu am anunțat. Nu e genul meu să-mi povestesc viața.

S-a schimbat ceva de când te-ai căsătorit?

E absurd ca o hârtie să te schimbe. Dacă se schimbă ceva după căsătorie, cred că nu-i în regulă. Înseamnă că nu te mai raportezi la persoana din fața ta, ci la ideea de soție! Ea e aceeași persoană ca înainte și în ochii mei e aceeași de care m-am îndrăgostit. Ce e frumos este că totul între noi a venit foarte normal și decurge firesc, nu-i nimic spectaculos, dar nici nu ne lipsește adrenalina. La un moment dat, descoperi că spectaculosul nu e atât de profund, e ceva care se consumă foarte repede, arde ca o flacără, pe când normalul poate fi mult mai adânc și

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **Mihai Nicolae**
Mulțumim Cafe Godot pentru ajutorul acordat în realizarea ședinței foto.

mulțumitor, cea care te împlinește. Normalitatea a devenit nișă, iar eu fac parte din această nișă.

Actoria și faptul că ești persoană publică și-au lăsat amprenta asupra comportamentului tău?

Îmi place să cred că nu m-am schimbat. Asta mi-o dovedesc și prietenii, și ei cred la fel. Sigur, te schimbă orice experiență, am învățat mult de-a lungul timpului și, din punctul acesta de vedere, sunt schimbat, dar ca răbdare; ca toleranță, ca raport cu ceilalți oameni, nu sunt schimbat.

Ai mașină galbenă. Îți place această culoare?

Da, e galbenă (râde). Nu îmi plăceau mașinile galbene, dar îmi doream un model anume și ultima din acel model era galbenă. Fatalitate. Totuși, este o mașină sport și culoarea i se potrivește. Nu e o culoare fericită, sare în ochi și de multe ori le-am făcut viața ușoară paparazzilor, dar acum s-au mai calmat și totul a revenit la normal.

De ce ai ales actoria?

N-am visat să fiu actor. Când eram mic, îmi doream să fiu *electricitate*. Nu făceam deosebirea dintre electrician și electronist și spuneam electricitate. În clasa a XII-a, trebuia să fac ceva ca să scap de armată... Și unde să dau? A, la 11 ani făcusem un film, dar niciodată nu m-am crezut vedetă. În clasa a V-a sau a VI-a, nu mai știu exact, am făcut o piesă de teatru sub bagheta profesoarei de engleză: un nepoțel năzdrăvan (eu) și o bunicuță. În loc să citească pentru școală, băiatul citea cărți cu pirați – și de aici conflictul. Am ajuns cu acea piesă la faza pe țară la „Cântarea României". Dar de atunci n-am mai avut nicio legătură cu teatrul. Cu două săptămâni înainte de admitere, am învățat câteva poezii, două monologuri și o povestire. De cântat, știam să cânt, așa că am dat examen.

Ai intrat din prima, nu-i așa?

Da, am intrat la clasa domnului Albulescu. Când l-am văzut cu sprâncenele alea mari, am zis că e dur, m-am speriat și chiar am vrut să mă mut la altă clasă. Până atunci, fusesem de vreo două ori la teatru și nu mi-a plăcut deloc. Tot în anul întâi, Cătălin Naum, care mi-a fost și mentor, și prieten, asistent la clasa noastră, mă tot ruga să joc și refuzam. La un moment dat, forțat de împrejurări, am intrat să joc într-o piesă și așa a început colaborarea mea cu el. Nici telenovelă n-am vrut să fac, eu voiam să fac teatru. Acum, sunt recunoscător pentru experiența pe care am avut-o în acea perioadă, am învățat extraordinar de multe lucruri.

Dacă ar fi să o iei de la început, tot asta ai face?

Habar nu am. Dar pot să spun că eu n-am regretat niciodată trecutul. Sunt momente dificile în viață, dar și ele au rolul lor. Să schimb ceva? Ei, câți dintre noi n-ar face lucrurile din trecut cu mintea de azi?! Toate lucrurile te duc spre un anumit lucru pe care e bine să-l înveți. Unii învață, alții nu. Eu vreau să învăț, dar rămâne să văd dacă pot.

Mai ai emoții?

Am în continuare. Iar în zilele în care am emoții mai mari, parcă sunt mai bun. Mi-e teamă să nu mai am emoții. Siguranța e bună, dar emoția este o stare pe care o putem folosi în ajutorul nostru – te ține proaspăt, prezent, viu. Siguranța de sine în artă, după părerea mea, omoară creativitatea. Sigur, noi suntem conștienți de emoții și învățăm cum să le stăpânim, poate asta este diferența dintre un om oarecare și un actor.

Mai mergi cu bicicleta?

Da, pentru că stau lângă București, vin cu mașina până în oraș, o parchez și plec mai departe cu bicicleta. Îmi place să merg cu bicicleta, cu motocicleta. E periculos să mergi cu bicicleta prin București, dar am experiență de șofer și e mai ușor. Mulți dintre șoferi încă nu au conștiința că există și altceva pe lângă mașini. N-am o bicicletă de fițe, sunt de părere că trebuie să aibă două roți, un ghidon și trebuie să meargă, restul ține de detalii.

Faci sport?

Da, în fiecare zi. Când ai grădină, faci sport fără să vrei. Mă relaxează, dar necesită și efort... e frumos. Învăț foarte multe despre plante, copaci. Îmi place să grădinăresc. Am plantat în vara asta încă 27 de copaci. Mă gândesc ce frumos este pentru un copil să se cațăre în copaci și apoi să-și amintească experiența.

Cum erai tu în copilărie?

Nu făceam mari prostii. Era să dau o dată foc la casă, probabil că erau vecini care mă boscorodeau pentru pungile cu apă aruncate de la etaj… A, și am spart un geam! În rest, n-am făcut lucruri deosebite. Copilăria mi-am petrecut-o în mare parte în Ardeal, respectiv vacanțele de vară, la bunici. Am amintiri foarte frumoase: ne băteam cu colbul de pe drumuri și ne înnoroiam din cap până-n picioare și apoi ne spălam la fântână. Nu mai răcea nimeni, nu luam microbi. Ne cățăram pe căruțe în mers. Oamenii ne știau și ne lăsau. Toți copiii din sat erau convinși că-l știu pe Ceaușescu dacă stau în București. Acolo toată lumea știa pe toată lumea. Era o logică simplă, nu?

Când ai învățat să cânți la chitară?

Pe la 14-15 ani, dar n-am cântat mult. Acum vreo cinci ani, m-am reapucat și de atunci sunt dependent de muzică. Când am plecat în concediu, am luat ambele chitare: și pe cea clasică, și pe cea electrică. Am mai fost plecat fără chitară și m-am dus într-un magazin de instrumente doar pentru plăcerea de a auzi sunetul corzilor.

Cine gătește la voi în familie?

Eu, doar eu. Soția mea nu are prea mult timp, iar mie îmi place să gătesc, așa că mi-am asumat acest rol.

Cum arată ziua ideală?

Ziua ideală este cea de azi, pentru că e prezentul.

Care este lecția pe care ai învățat-o?

Să înveți lecții. Sunt greșeli pe care oricum le repeți până ajungi să le înveți.

Unde te vezi peste zece ani?

Scenariile, planurile nu sunt pentru mine. Să proiectez ceva în viitor e ca și cum nu las lucrurile să se întâmple, așa că nu mă văd nicicum. Sunt de principiu că trebuie să te bucuri de lucruri așa cum vin, cu bune și rele. Scenariul duce la un scop. Scopul este important sau drumul? Eu aleg să trăiesc drumul.

În ce piese mai joci acum?

Sunt angrenat în mai multe proiecte independente și piese la Nottara și Cafe Godot. Cele mai noi piese sunt „Efecte colaterale" și „Secretul fericirii", de Alexandru Popa, în regia lui Vlad Zamfirescu.

Care este locul preferat pentru vacanță?

Nu sunt genul care să caute aventura prin Indochina doar de dragul diversității. E drept că m-am bucurat să descopăr Columbia și Bogota, dar nu asta caut. De zece ani merg în Corfu. Pensiuni aruncate pe o coastă de măslini care coboară lin, direct în mare. În Marea Ionică. E fascinant. M-am împrietenit cu cei de acolo, mă simt ca acasă. Acolo chiar mă relaxez. Nu sunt genul care să pună poze pe facebook și să se dea mare pe unde a ajuns.

Ce anume nu-ți plăcea la cei din jur?

În general, cred că nu-ți plac la ceilalți exact defectele pe care le ai tu.

Ce nu-ți place la o femeie?

Vulgaritatea. La florărie îți împachetează florile în plastice, materiale, pampoane, dar floarea este frumoasă așa cum e. Poți s-o aranjezi ca prin contrast să iasă în evidență, nu s-o anihilezi prin ambalaj. La fel, o femeie nu trebuie să se împopoțoneze ca să iasă în evidență. Poți vedea frumusețea unei femei atunci când este îmbrăcată simplu. Simplitatea le pune în valoare cel mai bine.

EI MERG PÂNĂ
LA HOTARELE PRIMEJDIEI.

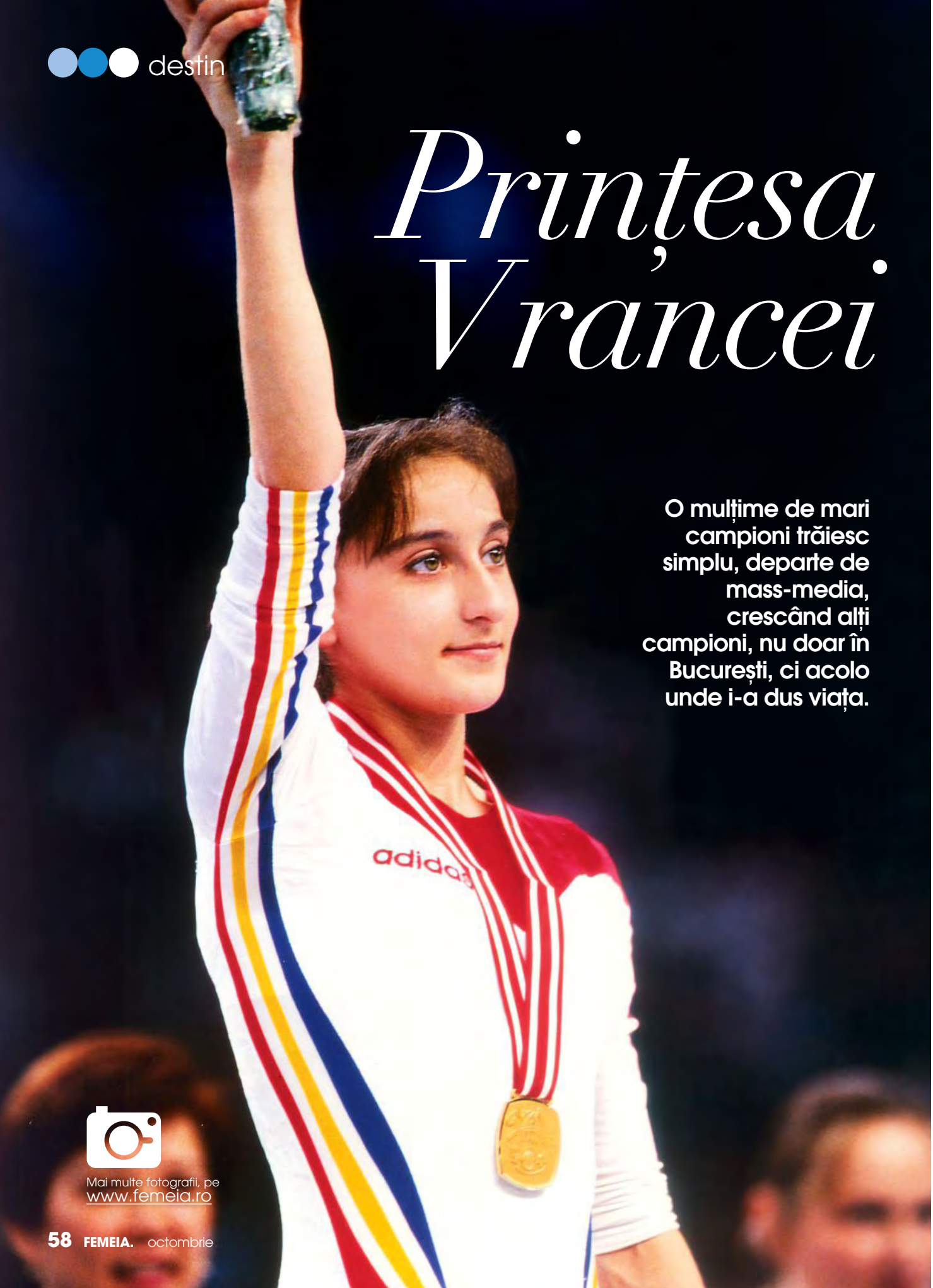
MINȚI CRIMINALE:
DINCOLO DE HOTARE

DIN 6 OCTOMBRIE, JOIA, ORA 21:00

AXN
axn.ro
a Sony Network

Prințesa Vrancei

O mulțime de mari campioni trăiesc simplu, departe de mass-media, crescând alți campioni, nu doar în București, ci acolo unde i-a dus viața.



Mai multe fotografii, pe www.femeia.ro

TEXT: **Ivana Iancu** FOTO: **arhiva personală**

E anul Jocurilor Olimpice, așa că îți propunem număr de număr câte o filă din istoria olimpismului feminin românesc.

Fosta gimnastă Gina Gogean a fost supranumită în perioada ei de glorie, anii '90, „Prințesa Vrancei". S-a născut la Focșani, unde și-a început drumul în gimnastică. Nu s-a gândit niciodată că va deveni campioană, totul era un joc.

Sportul ca mod de viață

Abia când a devenit membră a Lotului Național de Gimnastică, sub bagheta magicienilor Octavian Bellu și Mariana Bitang, și-a înțeles menirea.

Mai târziu, cei doi antrenori i-au fost nași atunci când ea și Cristian Groza au hotărât, în 2006, să își unească destinele. Tot părinții lor spirituali le-au botezat și fiul, pe Ștefan, pe care Gina își dorește să îl vadă mare tenismen.

La Deva a învățat că fiecare medalie câștigată e doar o treaptă. Știa de atunci că gloria este efemeră și că e mai greu să apere un titlu decât să îl câștige. Programul ei de cantonament arăta cam așa: de la 8 la 11 avea antrenament, după masa de prânz, școală, iar de la 16 la 20.30 o nouă serie de antrenamente. Era doar un copil, dar a acceptat să sacrifice joaca în favoarea sportului.

În 1992, la Jocurile Olimpice de la Barcelona, era copilița echipei, așa că a rămas prietenă cu Cristina Bontaș, Vanda Hădărean și Lavinia Miloșovici. Eu le-am întâlnit la nunta Ginei. Erau nedespărțite și atunci.

De fapt, înainte de a face gimnastică, își dorea să fie învățătoare. Într-un fel, a reușit. Acum este antrenoare la Colegiul Național Sportiv „Cetate" din Deva. Mai mult, are și o carieră universitară promițătoare, este conferențiar universitar doctor la Universitatea „1 Decembrie 1918" Alba Iulia. A muncit din greu și și-a urmat drumul cu zâmbetul pe buze.

Maestră Emerită a Sportului

Anul 1995 i-a adus recunoașterea absolută, primind titlul de Sportiva Anului. Se întâmpla după Campionatele Mondiale de la Lausanne (Elveția), unde a câștigat titlurile mondiale la bârnă, sol, dar și la echipe. Avea doar 20 de ani.

De 9 ori campioană mondială, Gina Gogean a fost inclusă în International Gymnastics Hall of Fame. Numele ei a fost așezat alături de cel al Nadiei Comăneci, al Ecaterinei Szabo, al Teodorei Ungureanu, al Danielei Silivaș, al Simonei Amânar, al lui Octavian Bellu și al Laviniei Miloșovici. Câți dintre noi își mai amintesc toate aceste nume?

România a răsplătit-o pentru performanțele sale de excepție cu titlul de Maestră Emerită a Sportului, iar în anul 2000, i-a fost conferită Crucea Națională „Serviciul Credincios", clasa I.

Anul viitor se împlinesc două decenii de la retragerea sa din activitatea competițională. Gina activează acum ca arbitru și organizator de competiții, precum și ca antrenor într-un loc sacru pentru gimnastică precum Deva.

Gimnastica cere perfecțiune și disciplină. Asta e prima lecție a performanței. Gina o aplică zi de zi și în viață. Nadia i-a fost model. În timp, ea însăși a devenit model pentru elevele ei.

PALMARES

Din 1992 până în 1998, rezultatele Ginei au fost de-a dreptul fabuloase:

- JOCURI OLIMPICE: **2 participări, 5 medalii obținute: 2 de argint, 3 de bronz**
- CAMPIONATE MONDIALE: **7 participări, 15 medalii obținute: 9 de aur, 2 de argint, 4 de bronz**
- CAMPIONATE EUROPENE: **3 participări, 10 medalii obținute: 5 de aur, 4 de argint, 1 de bronz**
- CUPA MONDIALĂ ȘI CUPA EUROPEI: **6 medalii obținute, de argint și bronz**

Emma **Zeicescu** și Claudiu **Popa:**

Romantismul există dacă vrei să existe

Nu și-au declarat până acum iubirea în fața altarului, însă lipsa certificatului de căsătorie nu-i împiedică pe cei doi foști colegi de la Realitatea TV Emma Zeicescu și Claudiu Popa să fie cei mai buni părinți pentru fiul lor, Idris Rafael, și un cuplu cât se poate de reușit.

Orice ședință foto în care este implicat un copil de doi ani este, de obicei, un adevărat coșmar. Spre surprinderea noastră, micuțul Idris și-a luat rolul de model în serios și a pozat ca un adevărat profesionist alături de părinții lui, Emma și Claudiu. De fapt, întreaga întâlnire cu familia Zeicescu-Popa ne-a mers la suflet. Sunt tineri, dinamici, pozitivi și, mai ales, plini de iubire unul pentru celălalt!

Cum v-ați cunoscut și ce anume v-a atras reciproc?

Emma: Au trecut deja patru ani, am și uitat ce ne-a atras *(râde)*! O să ne petrecem următorii patru ani încercând să ne amintim. Nu de altceva, dar începuturile pot fi magice, nu? Eram amândoi la Realitatea TV. Eu eram îndărătnică și inaccesibilă, iar el a fost perseverent și blând. Apoi am râs împreună vreo patru ani! A fost și încă este o iubire adolescentină cumva…

Aveți multe lucruri în comun, începând cu profesia și terminând cu pasiunile artistice. Dar ce vă deosebește, cum vă completați unul pe celălalt?

Emma: Există o expresie: „Eu am grijă să fii în siguranță, tu ocupă-te de adrenalină!" Cam așa funcționăm și noi.

Claudiu: E un secret de familie chiar și pentru noi… cine cu ce se ocupă! *(râde)*

Emma: Dar suntem organizați în haosul nostru, asta e clar. În orice caz, avem ritmuri diferite, eu sunt mai iute, mai aprigă, Claudiu e... mai calm. El e mai relaxat, eu mă agit ca o apă minerală. Uneori, o fac inutil și el mă trage de mânecă. Sincer, avem ca orice cuplu momente și bune, și foarte complicate, dar până acum suntem conduși de iubire, chiar și în furtună. Chiar ieri vorbeam că suntem ca + și – Știa Dumnezeu ce știa…

Disputele dintre voi cum se soluționează: cine cedează, cine este mai încăpățânat?

Emma: Niciunul și amândoi. Disputele noastre nu prea se „soluționează" atunci când se petrec. În general, a doua zi se întâmplă asta, când începem să comunicăm și să lăsăm „armele" deoparte. Suntem competitivi, însă avem și abilitatea de a nu-l lăsa pe celălalt să piardă de prea multe ori.

Claudiu: La încăpățânare suntem foarte buni amândoi. Suntem cei mai buni! *(râde)*

Formați o familie, dar nu și în acte. Plănuiți nunta sau nu vă doriți oficializarea relației?

Emma: Formăm o familie și atât. N-a fost nevoie de prea multe hârtii ca noi să ne întâlnim, așa că nu e ceva ce e musai. Știi cum e și cu căsătoria asta?

TEXT: **Alexandra Rotărescu** FOTO: **Amalia Savinescu** MACHIAJ: **Roxana Dumitrașcu**
STIL: **C&A** **Mulțumiri restaurantului Chef's Experience pentru sprijinul acordat.**

Mai multe fotografii, pe
www.femeia.ro

Verigheta și actul în sine nu te fac să ajungi mai repede acasă sau mai cu plăcere. Nouă ne e bine așa, deocamdată. La cât de surprinzători suntem, am putea să fim chiar căsătoriți și nimeni să nu știe. Ar fi cam în stilul nostru. Nu e cazul încă. *(râde)*

Emma, tu ai mai fost căsătorită. Te mai vezi purtând rochia de mireasă? Cum îți imaginezi ziua în care ai deveni doamna Popa?

Emma: Va fi predominant cald, cu șanse slabe de precipitații și izolat averse cu descărcări electrice. Sigur nu aș mai îmbrăca o rochie clasică, aș alege ceva mai sport, ceva îndrăzneț care să se asorteze unei petreceri pe plajă, în timp ce Idris aleargă desculț către mare. Aș face mai multe petreceri, dacă stau să mă gândesc bine. Avem o mulțime de prieteni și oameni pe care i-am vrea lângă noi.

Sunteți părinții unui băiețel superb! Cum v-a schimbat apariția copilului atât individual, cât și ca pereche?

Emma: „Viață nouă" sunt cele două cuvinte care ni se par potrivite. Suntem toți trei, dar și individual, în această fază. Primele luni de viață nouă au fost... precum mașina de spălat în programul de stoarcere. Serios vorbind, a fi părinte e cea mai frumoasă partidă de box finalizată cu K.O. Când îl vezi și îți zâmbește, uiți că acum două zile s-a trezit la 3 dimineața și nu voia să mai doarmă. Hai să fim sinceri, noi suntem norocoși și poate, pe undeva, răsfățați de soartă. Avem două seturi de părinți care ne ajută. Dacă e greu? Uneori e, alteori este minunat de greu, iar când te uiți înainte, o să fie fabulos!

Fiți sinceri, mai există loc pentru romantism după ce vine pe lume un copil?

Emma: Ca regulă generală, habar nu avem. La noi, romantismul există! Când doarme Idris, în special. *(râde)*
Claudiu: Cum să nu existe? Eu nu sunt de acord să pun pe spatele copilului lipsa de romantism din familii. Romantismul există dacă vrei să existe.
Emma: Da, există și situații tensionate, dar în cele din urmă... viața noastră e acasă. Acolo unde dansăm în timp ce ascultăm muzică la pick-up, iar Idris râde cât îl ține gura. Romantismul depinde de cei doi. Vrei să dispară? Atunci, se evaporă. Vrei să te uiți la ea și să-ți treacă prin suflet cei patru ani de relație? Exact asta vei avea. Totul depinde de noi!

> *Avem ritmuri diferite, eu sunt mai iute, mai aprigă, Claudiu e... mai calm. El e mai relaxat, eu mă agit ca o apă minerală.*
> Emma Zeicescu

Claudiu, cum ai reacționat când ai aflat că vei deveni tată?

Claudiu: N-am reacționat. Vorbesc serios. Am zâmbit și atât. Apoi m-am ascuns în baie și am plâns, dar nu mai țin minte dacă de fericire sau... de bucurie. Ideea e că Idris a fost dorința noas-

Când am aflat că voi deveni tată, am zâmbit și atât. Apoi m-am ascuns în baie și am plâns, dar nu mai țin minte dacă de fericire sau... de bucurie.

Claudiu Popa

tră, dar surpriza lui a fost că a venit mai repede. Emma a rămas însărcinată la o lună după ce ne-am pus dorința de a deveni părinți.

Emma, spuneai la un moment dat că îți dorești o fetiță. Să ne așteptăm la extinderea familiei în viitorul nu prea îndepărtat?

Emma: Numai Doamne-Doamne știe răspunsul. Acum două zile, Claudiu m-a întrebat cum sună, în urechile mele, prenumele Electra. I-am spus că îmi place foarte mult. Poveste bazată pe fapte reale.

Ce fel de părinți sunteți?

Emma: Amândoi învățăm să fim părinți. Asta înseamnă că e un proces lung și, după doi ani, știm doar că avem de învățat și că vrem să fim cât mai buni. Dar eu nu mă gândesc la ideea de perfecțiune a părinților. Asta e obsesia altei generații. Eu vreau să mă bucur de rolurile de azi și de cele care o să vină. Azi, Claudiu este partenerul de joacă al lui Idris, iar eu sunt „ma-ma". Atât.

Cum plănuiți să îl educați pe Idris Rafael? Și de unde până unde acest nume?

Claudiu: În acte, e Rafael Idris Popa. Păi, Rafael e prenume de arhanghel și înseamnă „Dumnezeu vindecă", iar Idris… ne uitam într-o seară la un film cu actorul Idris Elba și am întrebat-o pe Emma dacă îi place prenumele lui. Și gata.

Emma: Pe Rafael Idris vrem să-l educăm cu… dragoste.

Emma, ai suferit din cauza depresiei postnatale. Cum a fost acea experiență pentru tine și, mai ales, cum ai reușit să-ți revii?

Emma: Am fost una dintre femeile care au primit după naștere și ceea ce nu se așteptau. De la accese de panică la insomnii și stări anxioase, toate nejustificate, am trăit una dintre cele mai complicate luni din viața mea. Habar nu aveam dacă o să reușesc să trec peste. M-am speriat foarte tare! Am povestit pe www.emmazeicescu.ro despre asta și mă bucur că articolul *„Da, am suferit de depresie. Chiar am fost în iad"* a fost foarte apreciat. Am simțit nevoia să îl scriu pentru că eu n-am știut ce urma să se întâmple și a fost foarte greu. Am făcut consiliere și am depășit momentul. Dacă o singură femeie depășește mai ușor stările alea pentru că a citit povestea mea, atunci eu sunt fericită.

Claudiu, cum a fost pentru tine acea perioadă?

Claudiu: Acum chiar nu glumesc, dar nu-mi amintesc tot. A fost... nu știu dacă mai ușoară sau mai grea, dar am încercat să fiu un sprijin cât mai bun pentru Emma. Să o încurajez, să o fac să râdă, să-i schimb starea sau să o las să plângă oricât avea nevoie.

Emma: Îți spun eu, Claudiu a fost stâlpul meu. Imaginați-vă o femeie matură, de 33 de ani, care se urcase la mama ei în brațe și plângea. Imaginați-vă un bărbat care, după două săptămâni în care își vede femeia aproape nebună, îi spune: *„Stay with me!"* (n.r. Rămâi cu mine!) N-a fost ușor nici pentru el, nici pentru familii.

Emma, ai un blog unde împărtășești multe dintre trăirile tale. Cum ți-a venit ideea de-a începe o revistă online și care e scopul ei?

Emma: *Perfect Imperfect*, de pe emmazeicescu.ro, este dedicat tuturor celor care se întreabă dacă scriu despre ei. Asta fac și așa vreau să rămână: un spațiu onest despre mine și ai mei, despre voi și viețile voastre. A venit din plăcerea de a scrie, nimic mai pretențios. *Perfect Imperfect* este dorința mea de a aduna o comunitate, a femeilor perfect imperfecte, a femeilor decente, independente, a femeilor care zâmbesc și care plâng, a femeilor sincere. E parte din mine și din sufletul meu! Este o frântură din amintirile copilăriei, când am văzut pentru prima dată o revistă nemțească pentru femei. De atunci, undeva în sufletul meu, s-a născut o idee frumoasă!

Că tot veni vorba despre preocupări profesionale, ce ne poți spune despre revenirea ta în televiziune?

Emma: Din octombrie, ne vedem la TVR, într-un nou proiect de televiziune care să aducă informația și dezbaterea echilibrată și de calitate în casele românilor. Hai să fim sinceri, România are încă multe probleme de rezolvat, de la educație la sănătate, de la mediul politic la infrastructura rutieră. Sunt încă foarte multe întrebări fără răspuns și e păcat! Împreună cu producătorul Septimiu Sărățeanu și echipa îmi doresc să analizăm principalele subiecte ale zilei și să găsim răspunsuri la întrebările de pe agenda publică. Românii vor fi singurii mei parteneri în lupta pentru o țară mai curată, mai civilizată și mai prosperă. Ne vom vedea în fiecare zi, de luni până vineri, de la ora 18.30.

Ești mămică, jurnalist. Reușești să-ți faci timp pentru hobby-uri, pentru o ieșire cu prietenele în oraș sau o vizită la spa?

Emma: Bineînțeles! Diferența dintre mine, acum câțiva ani, și cea de azi e agenda. E necesară. Și acolo apar multe întâlniri, multe idei, multe e-mailuri de dat, multe de făcut. Eu nu sunt pasionată neapărat de ieșiri până seara târziu, dar mă bucur ca o pisică de un masaj bun sau de orele de sport. Nu sunt genul care stă zi de zi cu prietenele, dar noi comunicăm atât cât să ne încărcăm de energie și apoi ne vedem fiecare de viață, copii sau familie. Însă trebuie să recunosc că un pic de timp în plus chiar mi-ar plăcea. L-aș dedica picturii…

Claudiu, i-ai fredonat vreodată lui Idris cântece de leagăn? Este interesat de muzică?

Claudiu: Eu îi cânt lui Idris dinainte să vină pe lume. Așa că Idris e cel care fredonează acum câteva cântece, la propriu. Săptămâna asta a început să fredoneze „My Bonnie is over the ocean/My Bonnie is over the sea…" Are o ureche muzicală fantastică!

Ce profesii crezi că i s-ar potrivi la maturitate ?

Claudiu: Nu știu, dar sper să profeseze ceea ce va iubi, întâi de orice. E un lucru rar!

Cum vă petreceți timpul liber în familie? Ce activități practicați împreună?

Emma: Ne place să dormim la prânz toți trei. Ne dorim vara să fugim câte un weekend în Vama Veche, să alergăm prin nisip. Evident că timpul trece repede când există distracție, casa e cu susu-n jos, iar jucăriile sunt din bucătărie până în sufragerie. Și eu, și Clau am da tot cu bucurie pe-o zi de copilărie.

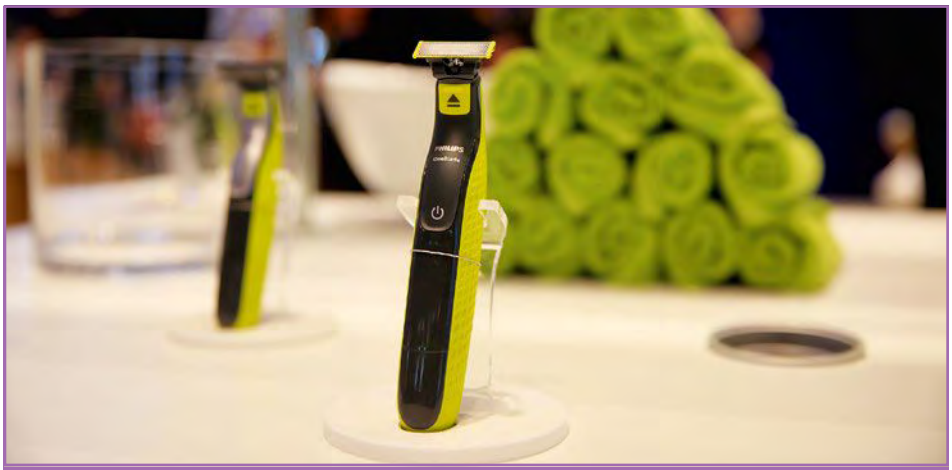
Cum ar arăta un reality-show cu familia voastră?

Emma: Cenzurat. Dar net superior Kardashienilor.

Ce doriți să vă rezerve viitorul? Ca jurnaliști, părinți, parteneri de viață.

Emma: Îmi doresc să ne așezăm pe toate planurile, să mai respirăm puțin, pentru că planetele au fost cam agitate în ultimii doi ani. Agonie și extaz, însă toamna este un sfetnic bun! Ne dorim să avem timp și răbdare pentru noi, să fim mai înțelepți și să putem să ne împlinim visurile. Avem atâtea nebunii frumoase în cap!

FOTO: © Guliver/Thinkstock



Tehnologii inovatoare

Philips anunță o gamă variată de tehnologii inovatoare pentru îngrijirea sănătății. Periuța de dinți conectată Sonicare FlexCare Platinum asigură asistență personalizată, feedback în timp real și analiză după periaj, fiind menită să îmbunătățească tehnica de periere. Masca Dream Wear și dispozitivul Dream Station, împreună cu o aplicație specială, au fost concepute pentru cei care suferă de apnee. OneBlade este un aparat hibrid de stilizare a părului facial care tunde, rade și creează linii și margini precise.

Premieră medicală

O echipă medicală din cadrul Spitalului de Ortopedie MedLife a realizat cu succes intervenția de îndepărtare a tumorii de la nivelul omoplatului (afecțiune rară, dar extrem de complicat de îndepărtat) la un pacient de 45 de ani care pierduse o parte din funcționalitățile umărului și brațului. Ulterior, a fost realizată reconstrucția mușchilor, astfel încât pacientul să își poată folosi umărul, respectiv brațul, imediat după operație.

Picioare ușoare

Când te confrunți cu senzația de picioare grele, umflate, dureri la nivelul gambelor sau varice, trebuie să-ți îmbunătățești circulația prin adoptarea unui regim alimentar sănătos, exerciții fizice sau evitarea articolelor de îmbrăcăminte restrictive. De asemenea, suplimentarea dietei cu Dr. Hart Complex de Diosmină, Hesperidină și Vitamina C este utilă pentru că duce la creșterea permeabilității capilare și la tonifierea și menținerea elasticității pereților venoși.
Preț: 22,99 lei

În ajutorul bărbaților

Dacia Plant lansează Alfa, prima gamă de suplimente naturale destinată exclusiv bărbaților, sută la sută naturale.
Alfa fără dependențe: susține organismul în lupta împotriva alcoolismului, tabagismului și a altor tipuri de dependențe.
Alfa zero stres: este recomandat în suprasolicitare, șocuri emoționale și tensiuni psihice.
Alfa mai fertil: contribuie la menținerea fertilității masculine la un nivel optim și susținerea secreției de spermatozoizi.

Afecțiuni provocate de ghiozdan

Ghiozdanul unui copil nu ar trebui să depășească 10% din greutatea sa corporală, dar realitatea este cu totul alta. Greutatea mare poate afecta forma coloanei, determinând cocoașă, umeri aduși, dezvoltări asimetrice ale musculaturii, ceea ce poate duce ulterior la hernie de disc sau spondiloză. Fizioterapeutul Bogdan Goga vine cu soluții la această problemă, în caz că greutatea nu poate fi scăzută la valoarea normală: ghiozdanul trebuie să fie tip rucsac, să aibă două barete reglate egal și să fie purtat aproape de spate, nu atârnat sau pe un singur umăr. În plus, ar trebui evitate ghiozdanele de tip troller sau de tip poștaș.

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **PR**

Susține sănătatea

Cu formule inspirate din natură, produsele gamei Polygemma oferă suport pentru buna funcționare a unor organe, cure periodice de detoxificare la diferite niveluri în organism sau creșterea rezistenței organismului. Fiecare preparat are o acțiune complexă, fiind o bază de susținere a bunei funcționări a diferitelor organe (stomac, plămâni, căi biliare, sinusuri etc.), realizând o detoxificare și o curățare la mai multe niveluri în organism (ficat, rinichi, piele, intestin, articulații), crescând astfel rezistența organismului, pentru ca acesta să funcționeze normal și armonios. Preț: 23 lei/flacon

Diagnostic și tratament la standarde înalte

Din această toamnă, pacienții din Mangalia și din zonele limitrofe beneficiază de aparatură medicală ultraperformantă, iar medicii au un ajutor de nădejde în diagnosticarea și tratamentul afecțiunilor oculare. Acest lucru a fost posibil datorită parteneriatului cu Agenția de Cooperare și Coordonare Turcă. Cele 13 echipamente de ultimă generație funcționează deja.

Elixirul vieții

Detoxificarea poate reduce apariția a numeroase probleme de sănătate și poate ajuta la tratarea celor deja existente. Curățarea organismului de toxine se poate face prin dietă, însă sunt și alte substanțe care ajută acest proces. Suplimentul alimentar Huminiqum cu două ingrediente-cheie: acidul humic și acidul fulvic, creat pe baza ultimelor cercetări homeopatice, are efect antioxidant, antiviral, detoxifică organismul, elimină metalele grele și alcalinizează organismul. În plus, îmbunătățește sistemul imunitar.

Vitamine masticabile

Nutrilite de la Amway a creat o gamă completă de suplimente alimentare masticabile, ușor de administrat. Tabletele se adresează în mod specific carențelor din alimentația copiilor. Multivitaminele și Multiminerale de mestecat asigură aportul necesar de calciu, vitamine B și D, fier, zinc și betacaroten, pentru sănătatea sistemului osos, funcționarea normală a sistemului imunitar și reducerea oboselii. Tabletele Nutrilite Calciu Magneziu masticabile ajută la dezvoltarea normală a sistemului osos și a danturii și la funcționarea normală a sistemelor nervos și muscular. Nutrilite Vitamina C de mestecat menține sistemul imunitar și ajută la formarea normală a colagenului pentru gingii și dinți sănătoși.

Rimfree®

Vasul WC fără margine care păstrează igiena

Vasul WC Rimfree® al brandului KOLO este o soluție inovatoare care ușurează curățarea acestuia. Datorită designului ingenios, patentat internațional, nu există niciun loc pentru acumularea murdăriei și a depunerilor de calcar, întrucât vasul nu are margini interioare. KOLO Rimfree® este soluția perfectă pentru cei care apreciază igiena și curățenia. Un alt avantaj este faptul că nu vei mai avea nevoie de detergenți puternici, e suficient să-l ștergi cu un detergent neagresiv. Produsele KOLO by Geberit Group se găsesc în rețelele Dedeman, Romstal și în magazine de specialitate.

Q&A sănătate

Dr. Panaiota Dumitrache,
medic specialist ORL
Centrul Medical Medsana

Ori de câte ori mă doare o ureche, se reactivează sinuzita. Este o legătură între ele sau e o simplă coincidență?

Printre complicațiile sinuzitelor se numără și afectarea otică, deoarece există o comunicare între fosele nazale și urechea medie. Această comunicare este realizată printr-un conduct musculocartilaginos denumit trompa lui Eustachio. Secrețiile, care ocupă fosele nazale în cazul unei sinuzite, se extind și pot infecta urechea prin intermediul acestei comunicări.

După o zi petrecută în curent, m-am trezit cu o durere înfiorătoare la urechea dreaptă. Farmacistul mi-a recomandat o soluție otică, antiinflamatoare și cu efect ușor anesteziant. E nevoie de un consult, e posibil să nu se fi rezolvat problema? Și, în general, când folosim astfel de soluții, este nevoie de spălături pentru a o îndepărta?

Nu este indicat să apelați la sfatul unui farmacist în cazul unei afecțiuni otice. Fără un examen otoscopic, nu se poate stabili sediul și tipul infecției/inflamației și astfel nu se va administra un tratament adecvat. Chiar dacă nu vă mai doare, vă recomand să consultați un medic ORL. Soluțiile auriculare nu se îndepărtează după aplicare, ci sunt lăsate în conductul auditiv pentru a-și face efectul.

Timpanul perforat se mai poate repara?

Da, perforațiile timpanice se pot închide prin tratament chirurgical. Este necesară efectuarea unui examen otomicroscopic riguros, pentru a evidenția dimensiunea și localizarea perforației la nivelul membranei timpanice. În urma acestei examinări, se vor stabili tipul intervenției chirurgicale și tehnica de abordare corespunzătoare pentru creșterea șanselor de reușită.

Care sunt funcțiile amigdalelor și care sunt indicațiile operației de îndepărtare a lor?

Amigdalele palatine sunt organe limfatice, care fac parte din sistemul imunitar. Ele constituie prima linie de apărare împotriva infecțiilor tractului respirator superior. Indicațiile amigdalectomiei (intervenția chirurgicală prin care se îndepărtează amigdalele palatine) sunt următoarele:

- amigdalite repetate (la adulți: mai mult de 3 episoade/an, 3 ani consecutiv, la copii: mai mult de 6 episoade/an, 2 ani consecutiv);
- amigdale voluminoase, care provoacă fenomene de insuficiență respiratorie (mai ales nocturnă) sau pot determina asfixie în cazul unui episod acut de amigdalită, prin creșterea suplimentară în volum a amigdalelor, dată de inflamație;
- amigdale asimetrice, care pot ascunde apariția unui proces tumoral (după îndepărtarea lor, este obligatoriu examenul anatomopatologic);
- existența în antecedente a unui flegmon periamigdalian;
- infecții repetate cu streptococ betahemolitic de tip A, în urma cărora titrul ASLO rămâne crescut în ciuda tratamentului, deoarece acestea se pot complica cu manifestări la distanță: articulare, renale, cardiovasculare, oculare, neurologice.

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **© Guliver/Thinkstock, arhivă**

Anaftin®

„MAMI, HAI SĂ-ȚI CITESC AFTĂ CA ZĂPADA”

NOU

Când ai o aftă, e greu să te gândești și la altceva.
Poți scăpa de durere cu Anaftin®, gama completă pentru îngrijirea aftelor!

Anaftin® formează o peliculă protectoare care ameliorează durerea.

Acidul hialuronic şi Aloe vera din compoziție ajută procesul natural de vindecare.

Îți poate lua gândul de la durere.

RO_ANA-02-2016_V3_poster 2

BERLIN-CHEMIE MENARINI

Berlin-Chemie A. Menarini SRL, Floreasca Business Park, Calea Floreasca 169A, Corp A, Et. 5, Sector 1, București, Tel.: +40 21 232 34 32, www.berlin-chemie.ro

Acestea sunt dispozitive medicale.
Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare.

Fie că iei un virus de la colegii contagioși, fie că dezvolți vreo afecțiune profesională, există diverse pericole la care te expui la locul de muncă.

Bolile de la birou

Exceptând mediile de lucru unde te expui direct radiațiilor sau unor substanțe dăunătoare, care-ți pot provoca diverse probleme fiziologice, aducem în prim-plan condițiile de muncă într-un birou obișnuit. Să nu crezi că spațiile „civilizate" în care-ți desfășori activitatea nu-ți pot periclita sănătatea!

Durerea de spate

Cel mai des întâlnită scuză de a nu merge la birou este invocarea durerii de spate. Asemenea simptom – care înseamnă de fapt afectarea mușchilor, a încheieturilor, tendoanelor sau a altui fel de țesut – poate avea numeroase cauze, însă cel mai adesea apare în cazul profesiilor care presupun efort fizic considerabil, mișcări repetate, șofat îndelungat, stat pe scaun ore în șir sau muncă manuală. De multe ori, durerile de spate nu pot fi prevenite, însă, atunci când își fac simțită prezența, e timpul să acționezi. Ce poți face mai exact? Verifică poziția în care stai la birou, atât a corpului, cât și a brațelor. Sau poate pui prea mare presiune pe încheietura mâinii, ori faci aceleași mișcări timp îndelungat.
La fel de bine, durerea poate cuprinde ceafa, umărul, brațul, cotul, încheietura mâinii și degetele. Și poți simți nu numai durere, ci și amorțeală, umflături, înțepenire, tremur, slăbiciune. Important e ca medicul specialist să pună diagnosticul și să găsească eventualele cauze. Nu numai poziția incorectă la birou sau încordarea mușchilor pot fi de vină. Un dezechilibru hormonal poate cauza la fel de bine astfel de probleme.

Ochi uscați și vedere încețoșată

Mai mult de șase ore petrecute zilnic în fața ecranului de calculator pot avea consecințe neplăcute asupra vederii. Ce trebuie să faci? Ia pauze regulate sau schimbă-ți din când în când activitatea. Un control oftalmologic este necesar tuturor celor care lucrează la calculator sau în încăperi iluminate cu becuri fluorescente.

TEXT: **Alexandra Rotărescu** FOTO: **Guliver/Thinkstock**

Astmul profesional

Dacă te apucă strănutul, tusea, simți o crispare la nivelul plămânilor sau începi să respiri prost, e posibil să faci o criză de astm, care presupune inflamarea căilor respiratorii. Atunci când asemenea simptome își fac apariția la serviciu, e limpede că ai o reacție la un alergen sau iritant existent în acel spațiu, precum praful sau clorul. Simptomele pot apărea imediat ce te expui la anumite substanțe sau abia după câteva ore. Ce-i de făcut? Identifică substanțele chimice sau naturale la care ești sensibilă și încearcă să reduci sau chiar să elimini expunerea la ele. O vizită la alergolog este folositoare mai ales în cazul în care simptomele persistă.

Dermatita de birou

Roșeață, mâncărime, erupție cutanată, umflarea unor porțiuni de piele. Cam așa arată dermatita, fie ea alergică sau de contact. Cea alergică este de fapt răspunsul sistemului tău imunitar la expunerea la substanțe iritante și poate apărea abia în cazul expunerii repetate. Dermatita de contact este mai des întâlnită și are loc în momentul în care un factor extern afectează suprafața epidermei, iar pielea nu este capabilă să repare „stricăciunea" în timp util. Iritanții pot fi chimici, biologici, mecanici sau fizici. Ai grijă la produsele de curățat, solvenții organici, ciment, adezivi sau chiar și la anumite plante! Ce poți să faci? Identifică factorii de risc, redu sau elimină expunerea la substanțele care-ți provoacă asemenea probleme și, dacă menții contactul, înlocuiește măcar produsele care conțin compușii iritanți cu unele mai puțin dăunătoare. Folosește mănuși, mască și săpun din plin și apelează la un dermatolog, la nevoie.

Stresul

Stresul este efectul pe care excesul de tensiune îl poate avea asupra noastră. Responsabilitățile multiple pe care le avem, pretențiile simultane ale celor din jurul nostru, termenele limită tot mai scurte ne forțează să dăm randament zi și noapte, să ne autodepășim. Iar un asemenea stres poate declanșa un număr crescut de afecțiuni. Bolile cardiace, durerile de spate sau de cap, tulburările gastrointestinale sunt numai câteva din posibilele efecte ale stresului la care suntem supuși la locul de muncă. De asemenea, tulburările comportamentale – precum anxietatea, depresia, pierderea concentrării sau luarea unor decizii (auto)distructive – pot apărea în momentul în care traversăm o perioadă solicitantă la serviciu. Cum scapi de stres? Luând pauze în mod regulat, reducând programul de lucru, acordându-ți zilnic câteva momente doar pentru tine. Când termini treaba, ieși în oraș, fă o plimbare prin parc, mergi la film sau ascultă muzica preferată. Seara fă o baie fierbinte și aromată, pentru relaxare, și consumă la cină preparate ușoare, care să-și permită un somn profund și odihnitor. Vorbește cu prietenele despre ce te frământă sau cu un psiholog dacă nu întrevezi variante salvatoare pentru tine.

CE SĂ FACI CA SĂ NU TE ÎMBOLNĂVEȘTI

Atunci când vine vorba de contractat vreo afecțiune de la locul de muncă, cele mai mari bătăi de cap ne dau virozele respiratorii. E de-ajuns să ne aflăm în preajma unui coleg răcit, care strănută sau tușește neîncetat, ca să începem și noi să prezentăm primele simptome de contractare a virusului respectiv. Există metode de prevenție? Bineînțeles că da! Iată-le:

- **SPALĂ-TE PE MÂINI! Freacă bine mâinile cu apă și săpun timp de 20 de secunde, ca să te asiguri că nu iei microbii care există pe butoanele de la lift, clanțele ușilor, filtrul de cafea sau orice alt obiect folosit zilnic. Nu uita să te speli pe mâini înainte și după fiecare masă, după ce mergi la toaletă și de fiecare dată când strănuți, tușești sau duci mâna la nas sau gură.**
- **EVITĂ SĂ-ȚI ATINGI FAȚA. Germenii care cauzează gripa sau răceala se pot transmite prin tuse, strănut sau vorbit. Dacă nu-i inhalezi imediat de la cineva deja contaminat, îi poți contracta mai târziu, virusurile trăind de la 3 la 8 ore pe pielea ta. Dacă atingi ceva contaminat și apoi pui mâna la gură, nas ori ochi, te îmbolnăvești.**
- **PĂSTREAZĂ LA ÎNDEMÂNĂ ȘERVEȚELE ȘI DEZINFECTANT. Folosește un dezinfectant care să conțină 60% alcool, pentru un rezultat optim. Roagă-i pe colegii gripați să folosească șervețele de fiecare dată când tușesc sau strănută, pentru a nu împrăștia virușii.**
- **EVITĂ CONTACTUL DIRECT. Nu folosi același telefon, calculator, copiator cu cineva care are viroză. În niciun caz nu trebuie să bei după cineva răcit sau să-ți împarți mâncarea cu persoana respectivă. Poți intra în contact cu un coleg gripat la 24 de ore după ce i-a trecut febra, abia atunci se poate spune că nu mai este contagios.**

Licoarea lui Bacchus a fost considerată medicament încă dinaintea erei creștine.

Bun îi vinul... pentru sănătate

Originea vinului este plasată de experți cu mai bine de 10.000 de ani înainte de Hristos, când oamenii preistorici culegeau fructe de pădure și le lăsau câteva zile la fermentat pentru a obține un suc dulce, cu conținut scăzut de alcool. Cea mai veche cramă autentică a fost descoperită în Armenia și are peste 6.000 de ani vechime.

Informațiile contradictorii se nasc pentru orice plăcere, iar vinul nu face excepție! Îngrașă, crește tensiunea, accentuează iritarea și depresia, afectează ficatul. Doar că studii efectuate în ultimii ani vin să diluieze aceste etichete, dovedind că și vinul de azi, întocmai ca al strămoșilor, nu doar că nu face rău, dar poate preveni unele afecțiuni grave. Cu condiția să fie roșu, sec și să nu depășești un pahar pe zi!

Secretul din butoi

Istoria consemnează că părintele medicinei însuși, vizionarul Hipocrate, prescria vin roșu în cazul problemelor de digestie. Îl mai recomanda pentru vindecarea rănilor, dar nu și pentru tulburările nervoase, din pricina durerilor de cap pe care le putea declanșa. Există un adevăr în ameliorarea durerilor de stomac și îmbunătățirea digestiei, întrucât anumiți compuși din vinul roșu protejează flora bacteriană a stomacului și, în același timp, favorizează metabolizarea grăsimilor. În sprijinul acestei teorii au venit numeroși specialiști care au cercetat vreme de câteva decenii stilul de viață al francezilor. Concluzia a fost că polifenolii din vinul roșu, de fapt niște substanțe antioxidante care se găsesc și în cafea, ciocolată neagră, unele mirodenii (anason, cuișoare) sau condimente (busuioc, oregano, rozmarin), cresc producția de bilă și înlesnesc digestia grăsimilor. O posibilă explicație pentru faptul că franțuzoaicele se mențin suple în ciuda meselor bogate și a vinului corpolent cu care le stropesc.

Prieten cu inima

Consumul de vin roșu este asociat cu risc redus de boli cardiovasculare sau atac de cord, precum și cu scăderea colesterolului rău, creșterea celui bun și îmbunătățirea circulației sangvine. Ceea ce nu s-a demonstrat în cazul tăriilor sau al berii. Tot faimoșii polifenoli sunt responsabili de această calitate a licorii lui Bacchus. Un alt atu este indicele glicemic redus, care transformă vinul sec într-un aliat în prevenirea obezității și a diabetului. Potrivit studiilor, cei ce beau cu moderație vin roșu au talie mai subțire și mai puțină grăsime abdominală în comparație cu marii consumatori de tării. Asta, pentru că vinul accelerează arderile chiar la o oră și jumătate după ce ai golit paharul, ceea ce nu-i puțin lucru când nu vrei să renunți la plăcerea unui buchet parfumat, fără ca asta să-ți afecteze greutatea. De asemenea, vinul scade sensibilitatea la insulină, un rol important în cazul celor ce suferă de diabet zaharat. Nu în ultimul rând, împiedică formarea cheagurilor și reduce inflamațiile, acțiuni direct legate de o memorie mai bună.

Viață lungă

Pentru o franțuzoaică trecută de 120 de ani, un model de longevitate, vinul a fost în mod cert fântâna tinereții. Asta pentru că, a declarat ea, zi de zi nu i-a lipsit paharul cu vin roșu. Și, poate deloc întâmplător, în provinciile din sud-vestul Franței, speranța de viață este cea mai ridicată din lume. Cercetătorii au analizat vinurile produse local și au descoperit că acestea conțin un nivel

important de procianidină, un factor antiîmbătrânire de zeci de ori mai eficient ca vitaminele C și E, faimoase pentru că prelungesc viața. Surpriza a fost și mai mare când experții au aflat că acest antioxidant este prezent de fapt în majoritatea vinurilor produse de pe planetă, nu doar în Franța. Și oamenii de știință danezi au realizat vreme de un deceniu studii ample, pe mii de bărbați și femei, și au constatat că cei care au consumat zilnic un pahar cu vin roșu au fost feriți cu 50% mai mult de de riscul de deces! E drept, cercetarea cu pricina nu a luat în calculi alți factori de stil de viață, precum alimentația sau mișcarea fizică. Un lucru este sigur: resveratrolul, un alt ingredient din vinul roșu, acea moleculă considerată magică, mărește cu până la 30% speranța de viață, susțin cu tărie oamenii de știință.

Vinul este aliment, medicament și otravă. Ceea ce contează este doza.

Paracelsus, medic elvețian din secolul al XVI-lea

TEXT: **Lidia Năstase** FOTO: **Guliver/Thinkstock**

Chiar dacă ai obosit tot încercând tratamente și te ia durerea de cap doar la gândul unei migrene, acordă o șansă soluțiilor naturale!

Remedii contra MIGRENEI

Medicina tradițională folosește de mii de ani plantele în atenuarea și tratarea multor probleme de sănătate. Îți prezentăm câteva dintre cel mai des folosite remedii pentru acea suferință care vine la pachet cu durerea pulsatilă, senzația de greață, sensibilitatea la lumină și o stare generală care te împiedică să lucrezi sau să dormi.

Ginkgo biloba

Extractul din frunzele acestui arbore este folosit de mii de ani în medicina tradițională chineză. Asiaticii îl numesc „bradul sacru", „părul fecioarei" sau „arborele templier", fiind, se pare, cel mai vechi de pe planetă, cu o existență de peste 300 de milioane de ani. Preparatele cu ginkgo biloba (capsule, ceai, sirop, gel) vin de hac crizelor migrenoase grație flavonoidelor și terpenoizilor, cu rol antioxidant și antibacterian. Efectele sunt dublate de contribuția la dilatarea vasculară și reducerea vâscozității sangvine (sângele gros este una din cauzele migrenelor). Remediile pe bază de ginkgo atenuează simptomele declanșate de circulația deficitară, astm, pierderi de memorie, anxietate, oboseală sau afecțiuni neurologice grave. Nu sunt recomandate dacă urmezi tratament anticoagulant ori suferi de diabet, ești însărcinată sau te pregătești de o intervenție chirurgicală.

TEXT: **Lidia Năstase** FOTO: **Guliver/Thinkstock**

Ghimbir

Orientul Îndepărtat este, fără îndoială, izvorul unor rădăcini-elixir pentru sănătate. Una dintre aceste plante aproape magice este ghimbirul, folosit de asiatici de peste două mii de ani. Până acum l-ai folosit când ai avut disconfort digestiv și ți-a luat greața când ai călătorit. Chiar dacă sunt mai puțin celebre, calitățile sale antimigrenoase plasează ghimbirul pe un loc fruntaș între remediile naturiste recomandate pentru această tulburare. Este înzestrat cu proprietăți antiinflamatoare, fiind eficient în îmbunătățirea circulației, scăderea tensiunii arteriale și a vâscozității sângelui (cu cât e mai vâscos, cu atât e mai crescut riscul declanșării migrenelor și instalării bolilor asociate colesterolului mărit – diabet, afecțiuni cardiovasculare). Se pare că anumiți compuși ai ghimbirului blochează acțiunea unor hormoni care stimulează contracțiile musculare. Crud sau sub formă de pulbere ori capsule, ghimbirul este, spun studiile, la fel de eficient ca pilulele clasice antimigrenă, fără a avea efecte secundare.

Mentă

Banală plantă aromatică, menta este un balsam binefăcător pentru cei care se confruntă cu supărătoarele migrene. Uleiul de mentă sau unguentele pe bază de mentol aplicate pe frunte prin masaj ușor sunt eficiente când durerea nu-ți dă pace și când este însoțită de senzația de presiune pe sinusuri și tâmplă. Efectul este aproape instantaneu grație aromei, precum și proprietăților antiinflamatoare. În numeroase cazuri de migrenă, utilizarea internă a uleiului de mentă a avut rezultat imediat, mai rapid în comparație cu al medicamentelor de sinteză datorită proprietăților analgezice, antispastice și decongestive.

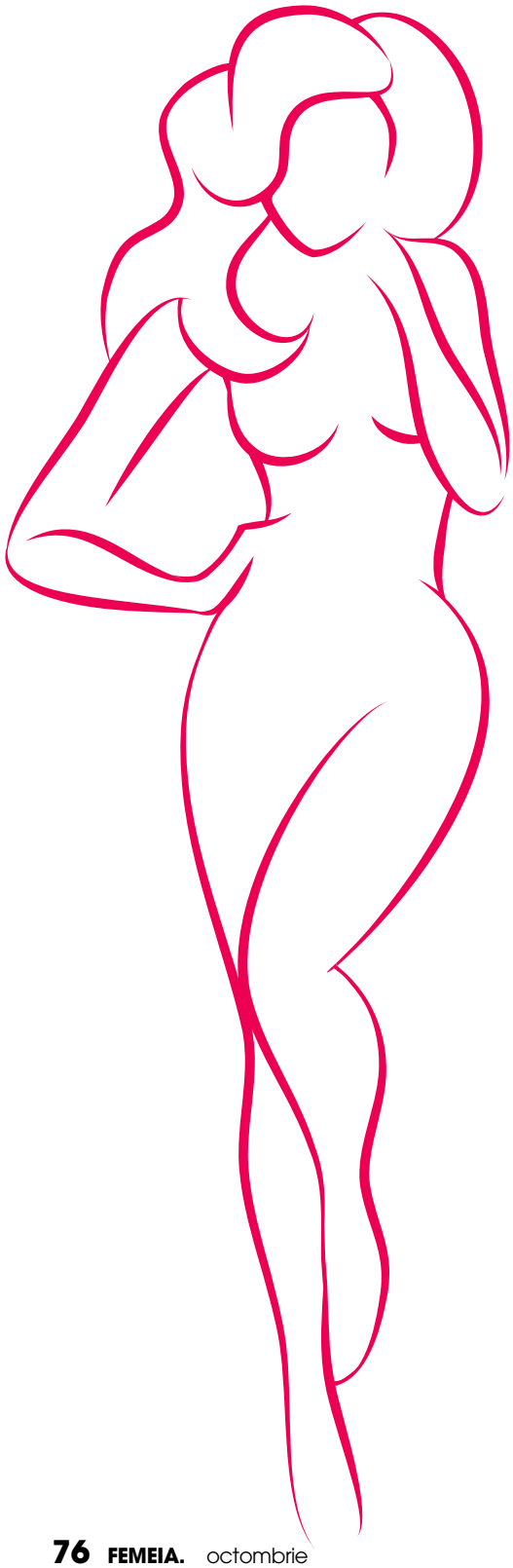
Dafin

Folosite în Antichitate la încoronarea eroilor, frunzele de dafin sunt apreciate în vremurile moderne mai mult pentru aromatizarea mâncărurilor, în special în gastronomia mediteraneeană. Bune în bucătărie și eficiente ca tratament naturist, întrucât sunt o sursă importantă de uleiuri volatile cu proprietăți analgezice și antiinflamatoare, valoroasele frunze conțin o substanță extrem de utilă în prevenirea migrenelor. Așadar, înainte să gătești ceva, aruncă în oală și câteva foi de dafin. Le poți folosi și în infuzii sau ca ulei esențial, picurat în cadă.

Coriandru

Proprietățile curative ale semințelor de coriandru sunt aplicate de mai bine de șapte mii de ani de popoarele zonei de sud a Europei și din vestul Asiei. Dacă în bucătărie parfumul lui se împletește armonios cu preparatele mai grele, în scop medicinal este folosit pentru afecțiuni dintre cele mai severe, de la migrene la diabet, grație proprietăților analgezice și antispastice. Totodată, calitățile antiinflamatoare fac din semințele de coriandru un leac imbatabil contra migrenelor. Pot fi mestecate sau folosite în infuzii ori inhalații. Iată un ceai cu efect calmant, pe care să-l bei de câteva ori pe zi în timpul crizei: ai nevoie de o linguriță de semințe pisate, peste care torni două căni cu apă clocotită. Lași la infuzat vreo zece minute, strecori, îndulcești cu sirop de agave și poți vorbi despre migrenă la trecut!

Învingătoare în lupta cu kilogramele: de la XXXL la M



Cine n-a ținut măcar o dată o dietă de slăbit? Uneori eforturile dau roade, alteori efectul se menține pentru scurt timp, însă există cazuri în care, orice ai încerca, nimic nu pare să funcționeze. Pierderea câtorva kilograme devine o luptă grea, dar nu imposibilă.

Ioana și Corina sunt învingătoare în lupta cu kilogramele și dovada vie că totul este posibil. Au pierdut zeci de kilograme, iar poveștile lor, deși au un final fericit, nu vorbesc doar despre starea de bine și frumusețe, ci și despre multă muncă, transpirație, tentații, pofte, dar mai ales ambiție. Sportul și alimentația sănătoasă sunt împreună cheia pentru un corp sănătos și o siluetă cu care să te mândrești. Medicii nutriționiști ne îndeamnă să nu ne mai gândim la dietă, la un mod în care ne restricționăm alimentar, ci la un stil sănătos de a mânca toată viața. Nimeni nu se îngrașă mâncând sănătos și nici dacă își satisface ocazional o poftă. Cu toții avem nevoie de pauze, însă e important să nu fie dese. Dar să vedem ce motivații au avut protagonistele noastre și cum arată drumul pe care scrie „reușită".

33 kg în 14 luni

Blogger și make-up artist, Ioana Dumitrache este pasionată de culoare și frumos, iar atunci când zâmbește, o face din tot sufletul. Întotdeauna i-am admirat trăsăturile frumoase, bine puse în valoare de un machiaj studiat, făcut cu multă grijă, în combinații cromatice surprinzătoare. Este un exemplu pentru noi toate. Da, poate și noi ar trebui să ne facem ceva mai mult timp pentru a ne aranja (nu împopoțona) și a ne exprima mai firesc feminitatea, așa cum o face ea. Iar acum, de când a luat hotărârea să scape de kilogramele în plus, a devenit din nou un exemplu, de data asta de voință și ambiție. A făcut cursuri de nutriție și a învățat pas cu pas cum să învingă, dar și cum să inspire și alte femei care vor să slăbească. Noul său proiect #MyBodyJourney este menit să motiveze și să încurajeze

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **Guliver/Thinkstock, arhivă personală (the Bucharest's)**

mișcarea. Cum experiența personală are mai multă încărcătură decât cea văzută din afară, am invitat-o să ne spună povestea ei de la măsura 52 la 42 și cum se pot topi 33 kg.

Am decis că trebuie să iau măsuri atunci când m-am confruntat cu probleme serioase de sănătate. Deși nu m-am apucat chiar imediat, ci am avut nevoie de vreo șase luni, important este că nu m-am mai oprit de atunci.

O relație păcătoasă... cu mâncarea

Sunt o pofticioasă și nu mâncam mai mult decât trebuia, dar vedeam mâncarea ca pe o recompensă. Făceam multe lucruri merituoase în fiecare zi, practic, îmi hrăneam mai mult o poftă psihică decât una fiziologică.

Un nou record

Pe cântar nu scad la fel de repede cum trebuie să-mi schimb hainele pentru că îmi rămân mari. Mi-am propus să mai slăbesc 20 kg, după care vreau să văd cum mă simt. Nu am ca obiectiv un număr anume de kilograme, vreau doar să-mi placă din ce în ce mai mult felul în care arăt.

Motivații mărunte

Să stai motivat timp de 15 luni și să vrei să continui nu sunt un lucru ușor. Cel mai mare susținător al meu este antrenorul meu, Iulian Dinu. Micile recompense pe care le primesc de la el: o piersică, o diplomă, un burger sau diferite activități pe care mi le pregătește în aer

Cel mai important, cred eu, este să nu repet greșelile din trecut și să am răbdare ca lucrurile să se întâmple.

liber, astfel încât antrenamentele să fie mai distractive, sunt și ele motivații. Hainele au fost o altă ancoră. Dacă acum un an aveam doar 2-3 variante de magazine de unde îmi puteam lua haine, acum nu mai am problema asta. Era să plâng de fericire când mi-am luat primele bluze de la Zara. Deși nu prea erau pe stilul meu, tot le-am cumpărat. Au fost un fel de trofeu. Când sunt la antrenament și simt că nu mai pot, mă gândesc la reușitele modelului plus size Ashley Graham. Îmi spun mereu că ea sigur mai aleargă în plus 5 minute sau mai face 10 abdomene și asta mă ajută să nu mă opresc exact în clipa în care vreau să renunț. Iar atunci când simt că îmi scade motivația, caut pe Instagram sau pe Youtube povești ale unor oameni care trec prin același proces ca mine. De cele mai multe ori mă inspiră, îmi trezesc admirația și pofta de a lupta în continuare. Este motivul pentru care am ales să îmi spun public povestea pe blog: pentru că și eu caut ajutor la alții și simt că eu, la rândul meu, pot oferi sprijin.

Mai multe informații și fotografii, pe www.femeia.ro

DE CE AI NEVOIE DE UN ANTRENOR

Iulian Dinu, antrenor de fitness

Rolul antrenorului nu este doar să facă sport cu tine, ci de a te învăța să execuți corect exercițiile, de a le corecta, de a se asigura că există progresivitate continuă, de a fi alături de tine și de a te motiva pentru a trece de momentele în care simți că nu mai poți sau de perioadele de platou. Ca rezultatele să apară, în primele săptămâni se recomandă antrenamente de 45-60 minute de 2-3 ori pe săptămână, corelate cu sfaturile nutriționistului. La început, nu sunt recomandate alergatul sau activități care pot crea un șoc coloanei, ci mersul pe bandă la înclinația de 4-6%, bicicletă staționară sau bicicletă eliptică.

CE MÂNCĂM DUPĂ ANTRENAMENTE

Galina Tomaș, partener Unica Sport România, doctor în științe medicale, nutriționist

Alimentele pe care le consumi înainte și după ora de sport pot să întărească ori, dimpotrivă, să îți saboteze scopurile stabilite, întrucât exercită o acțiune diferită asupra metabolismului. Dacă după antrenament mănânci mai multe alimente bogate în carbohidrați simpli, precum paste din făină albă, cartofi, orez alb, pâine albă, legume fierte, alimente bogate în grăsimi, compromiți procesul de slăbire. Dimpotrivă, dacă scopul tău este să-ți crești masa musculară, consumă alimente cu un conținut înalt de proteine cu două ore înainte și după antrenament, ideal asociate cu o cantitate mică de carbohidrați complecși, obținuți din legume. Un exemplu ar fi o masă care conține pește cu legume fierte sau crude într-o salată. Iar dacă vrei să reduci stratul adipos, atunci e bine să consumi salate.

Să ajungi la sală e greu

La început, abia puteam să merg 5 minute pe bandă, iar acum alerg 5-6 km fără să mă opresc! Din iunie antrenamentele mele au crescut la două ore, iar exercițiile sunt din ce în ce mai complexe și mai concentrate pe anumite zone de unde eu dau mai greu jos. Știți ce mi se pare cel mai greu? Să ajung la sală. Odată ce reușesc să plec de acasă și trec pragul sălii, mi se pare că am făcut 50% din treabă.

Schimbare de percepție

Când m-am apucat de sport, aveam doar o singură pereche de încălțăminte pentru sport, un tricou (negru și cât mai larg, ca să îmi acopere burta și brațele) și o pereche de pantaloni. Nici nu înțelegeam pentru ce am nevoie de mai multe. Pe lângă efortul fizic după care, chiar dacă era moderat la început, eu gâfâiam într-un mod care mă făcea să mă jenez de mine, nu mă simțeam confortabil să fiu îmbrăcată în hainele acelea pe care nu le-aș purta în mod normal. Nu pot să spun că îmi amintesc cu drag de primul meu antrenament, dar sunt mândră de decizia pe care am luat-o. Acum am un șifonier întreg doar pentru hainele de sport, care între timp au ajuns mai colorate și mai mulate pentru a avea un confort cât mai mare în timpul antrenamentelor. Cred că hainele îmi influențează starea de spirit din timpul antrenamentelor.

CELE MAI FRECVENTE GREȘELI DE DIETĂ

Alexandra Alexescu, medic nutriționist, Clinica Nutrislim

Mesele regulate sunt regula de aur a unui stil de alimentație sănătos. Mâncând regulat, în același interval orar, trei mese și două gustări pe zi, stimulăm metabolismul să secrete în mod regulat enzime de digestie, proces consumator de energie, astfel crescând metabolismul bazal.
Glucidele mâncate cu mai mult de șase ore înainte de culcare îngrașă! 1g de glucide, indiferent de natura lor, înseamnă 4 kcal, iar mâncate în acest interval, glucidele (fructele, făinoasele, legumele care conțin amidon – cartof, mazăre, fasole boabe, linte, năut – și, desigur, dulciurile) se depun sub formă de grăsime.
Cantitatea de ulei consumată e bine să fie măsurată. Nu punem ulei cu sticla, ci cu lingura. Se recomandă câte o linguriță de ulei la fiecare masă principală a zilei. Desigur, vom avea grijă ca uleiul să fie de calitate (de măsline sau semințe de strugure), pentru a avea un aport considerabil de acizi grași nesaturați, omega 3 și omega 6.
Fructele oleaginoase (migdale, alune, nuci de toate speciile) sunt extrem de sănătoase, pentru că au un conținut mare de acizi grași nesaturați, însă și multe calorii (1g de grăsimi înseamnă 9 kcal). Proprietățile lor se păstrează în condițiile în care sâmburii sunt cruzi, nu prăjiți sau copți!

Momentul-cheie

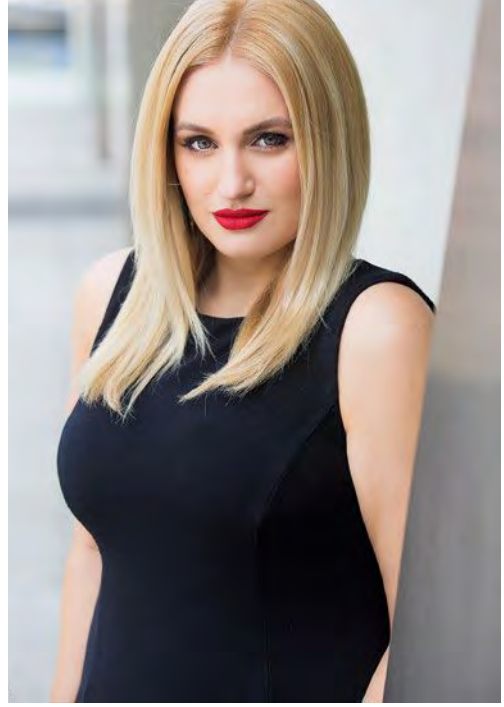
Am avut momente când pur și simplu voiam să ies cu prietenii mei în oraș și să nu mai țin cont de nimic altceva în afară de poftele mele. Nu mai aveam chef să mă uit la salata mea și să îmi imaginez că este un șnițel cu cartofi prăjiți, exact ca în farfuria vecinului. Între timp, prietenii mei au început să mă susțină. Asta m-a ajutat, dar între timp și-au dat seama că de fapt eu i-am ajutat pe ei. Îmi amintesc de un weekend de anul trecut petrecut cu prietenii, în care am consumat cocteiluri dulci și cu alcool și mâncare fast-food. La întoarcere, i-am mărturisit lui Iulian tot ce am făcut și s-a supărat foarte tare. Mi-a explicat că suntem o echipă și că orice gest ne afectează pe amândoi în mod egal. Cred că acela a fost momentul în care mi-am luat cu adevărat angajamentul de a slăbi. Pe 1 august 2015 am mâncat ultima șaormă.

Cum arată o zi de dietă?

Dna doctor Alexescu nu mă ține deloc nemâncată. Am trei mese pe zi și două gustări. Dimineața mănânc 300 g de iaurt grecesc 2% grăsime cu 15 g de oleaginoase (caju, migdale, alune crude) și 30 g de fructe deshidratate (de obicei, aleg goji și merișoare). La prânz mănânc 100 g de mușchi de vițel (pus peste noapte la macerat cu condimente și zeamă de lămâie) pe grill, 100 g de orez fiert și salată de rucola și roșii cherry, iar la cină pot mânca același lucru ca la prânz, dar fără glucide sau o salată cu 300 g de legume (salată verde, roșie, castravete, ardei) cu 30 g de brânză telemea și un dressing de iaurt. Iar între mese am două gustări ce constau în 200 g de fructe: pepene, nectarine, caju sau migdale. În fiecare săptămână, primesc 2-3 variante de meniu în funcție de planul de antrenamente și de poftele mele.

Mai puternică

Cele mai multe schimbări cred că s-au produs în interior, deși cele mai vizibile sunt la exterior. În primul rând, sunt foarte mulțumită de mine și mă simt mult mai puternică. Am încredere că pot face mult mai multe lucruri decât am crezut că pot. Sunt mult mai deschisă să învăț și să încerc lucruri noi. Am învățat să merg pe bicicletă în vacanță, au început să îmi placă plimbările pe munte și am urcat pe stânci, deși eu am frică de înălțime. Nu-mi plăcea sub nicio formă să gătesc, iar acum prefer să îmi prepar eu ceva simplu și sănătos



ca să știu exact ce am în farfurie. Acum știu că trebuie să plec cu o gustare sănătoasă în geantă sau cu caserola de mâncare când merg la o ședință foto, care nu știu când se termină și că nu trebuie să mai ajung în starea aceea de foame în care simt că aș mânca și ușa de la frigider.

Ajutor pentru alte femei

Anul acesta îmi doresc să dau șansa mai multor femei să intre într-un program alături de mine prin care să începem un plan de antrenament pentru îmbunătățirea imaginii personale și transformarea stilului lor de viață. Îmi propun să implic patru femei în fiecare ediție și cred că este un proiect despre frumusețea interioară și exterioară care există în fiecare femeie și care se cere a fi descoperită.

MIȘCAREA TE AJUTĂ

Mihaela Ciobanu, instructor fitness

Chiar dacă timpul este o problemă pentru toți, sănătatea este prioritară. Fiecare ar trebui să facă măcar o oră de mișcare de 3-4 ori pe săptămână. După o perioadă, sportul va deveni un obicei care va aduce o mulțime de beneficii, printre care și kilograme pierdute. Scăderea în greutate poate să apară și după o săptămână, mai ales dacă sportul este combinat cu o alimentație adecvată. Însă sunt foarte multe aspecte care influențează rezultatele: tipul de exerciții, intensitatea cu care sunt făcute, forța și rezistența fiecăruia, alimentația. Pentru menținerea rezultatelor, trebuie să continui să faci mișcare și să privești sportul ca pe un mod de viață, pentru că doar așa putem vorbi de rezultate pe termen lung.

ORGANISMUL SE APĂRĂ DE TOXINE CU ȚESUTUL GRAS!

Dr. Suzana Pretorian, medic balneolog Danubius Health Spa Resort

Principalul mecanism prin care organismul se apără de toxine este în primul rând producerea de țesut gras, cu care le izolează. Iar când spunem toxine, ne referim la: alimente procesate, conservate, hipercalorice-nonnutritive (ulei, făinuri, orice dulce rafinat), cofeină, alcool, tutun, cosmetice, poluare (inclusiv cea provenită de la telefonul mobil, calculator, TV, tot ce este introdus în priză), somn insuficient și emoțiile negative: furie, frică, tristețe, presiunile psihologice, toate acestea cresc aciditatea corpului și produc blocaje energetice.

De la 140 la 60 kg

Un salt mortal pentru foarte mulți, nu și pentru Corina Armanu însă. După ce toată viața s-a războit cu excesul ponderal, a conștientizat că de la 140 kg în sus nu se mai poate și a luat măsuri: a făcut curățenie în frigider și în viață. A mers la medic, la nutriționist, a făcut analize și a început să citească foarte multe lucruri legate de nutriție pentru a-și înțelege corpul, nevoile și să stabilească drumul pierderii kilogramelor.

Mai multe informații și fotografii, pe www.femeia.ro

În august 2014, după ce doi ani refuzasem să-mi intersectez privirea cu obiectul mic și fragil numit cântar, pentru că avansam cu două numere la haine pe an, am cedat impulsului de a vedea totuși unde am reușit să ajung. Realitatea era dură: 140 kg la 1,58 m înălțime. Atunci am conștientizat că trebuie să fac ceva și că primul pas trebuia făcut atunci, nu după concediu, nu după Paște sau Crăciun. Acum, când mă uit în urmă, am impresia că trăiesc un vis. Am donat de-a lungul timpului toată garderoba mea, pe măsură ce kilogramele mă părăseau, însă am păstrat o fustă. Fusta aceea este amintirea certă a felului în care arătam, măsura 56. Acum am 62 kg.

Nimic nu este imposibil atât timp cât ne fixăm obiective realizabile, credem în ele cu tărie și facem tot ce se poate să le realizăm!

Un nou stil de viață

N-a fost ușor, dar atât creierul, cât și gusturile se reeducă. Nu mai mănânc decât proteine animale (carne slabă de pui, curcan, porc, pește, ouă) gătite la cuptor sau pe plită și fără niciun pic de uleiuri sau grăsimi, și legume de sezon (cât mai multe verzi, întrucât ele alcalinizează organismului) sau murături. Fructe mănânc cu mare atenție, rar și doar în prima parte a zilei, pentru că au glucoză, deci îngrașă. E mai simplu să spun ce mănânc, nu la ce am renunțat. Sportul face și el parte din viața mea și pot spune că este esențial atunci când vrei să slăbești și să te tonifici. În plus, îți aduce o stare de bine pe care recomand tuturor s-o încerce, nu vreau să mă credeți pe cuvânt!

Principalele motivații

Mă bucur de fiecare moment în care mă redescopăr ca femeie. Stima de sine pe care mi-am recâștigat-o, complimentele celor din jur, fiecare haină nouă care se așază frumos pe corp, felul în care mă privesc prietenii și familia sau faptul că băiețelul meu îmi spune de zece ori pe zi că sunt frumoasă sunt alte motivații puternice!

CUM ELIMINI TOXINELE

- **consumă numai alimente vii, deloc sau puțin prelucrate termic, predominant vegetale (salate, legume, leguminoase, fructe, semințe, nuci) și în cantități mici alimente de origine animală, de preferat organice;**
- **bea multă apă, de preferat de izvor sau apă plată cu pH în jur de 7,5 și densitate minerală cât mai scăzută (de exemplu, calciu sub 50mEq/l); atenție, sucurile de fructe, chiar naturale, sunt nesănătoase, deoarece induc creșteri masive de insulină, hormonul care îngrașă și „arde" arterele și nervii, adică ne îmbătrânește;**
- **nu consuma deloc stimulente (ele ne scad drastic nivelul de energie și dau doar o falsă senzație de înviorare);**
- **culcă-te devreme; somnul de calitate (orele dinaintea miezului nopții) este cel mai eficient mecanism fizic de detoxificare și regenerare;**
- **stai în natură cel puțin 30 de minute pe zi sau măcar mergi pe jos;**
- **drenajul limfatic ajută la detoxificare și la slăbit. Este de dorit să faci cinci ședințe la rând sau cu o pauză de o zi între ele, de 3-4 ori pe an, eventual în timpul posturilor.**

CATENA

COLOREAZĂ, nu degradează!

Color & Soin – Permanent Hair Dye With Vegetal Extracts

- Vopsea permanentă cu extracte din plante, testată dermatologic
- Produs disponibil exclusiv în farmacii, numărul 1 în farmaciile din Franţa
- Acoperă 100% firele albe de la prima aplicare
- Culori vibrante în toate nuanţele la modă
- Rezistentă la acţiunea razelor UV

Fără amoniac

Fără silicon

Fără parabeni

Fără rezorcină

22% reducere oferită pe baza cardului

CATENA

Când contrariile se atrag

De câte ori nu s-a întâmplat să vezi o pereche care nu era la prima vedere tocmai potrivită, dar partenerii păreau mulțumiți, chiar fericiți împreună? Adică el înalt ca bradul, ea minionă; ea cam urâțică, el genul Banderas; el în vârstă, ea foarte tânără sau invers. El cu studii superioare, ea fără; ea bogată, el sărac; ea religioasă, el ateu și lista poate continua...

Deși lucrurile par atât de contrastante încât numai la armonie nu te gândești, există cupluri care funcționează bine și sunt longevive în ciuda acestor diferențe.

Motivul care stă la baza atracției

Diferențele pot fi mai atractive decât asemănările. Fie că diferențele se referă la trăsături de personalitate, (ea vorbăreață, el tăcut), imagine fizică (el șters, ea frumoasă), la aria de interese (ea artistă, el IT-ist), acestea pot fi percepute ca un aspect pozitiv care stimulează relația: e amuzant, e interesant…

Deși te încântă să afli că te place cineva cu aceleași principii și stil de viață ca tine, este mai atractiv să descoperi că te place cineva diferit de tine ca opinii, puncte de vedere, pasiuni, chiar cultură diferită. De ce? Motivul ar fi că, atunci când ne place o persoană cu puncte de vedere diferite, ne asumăm că ne place pentru cine suntem, și nu pentru ceea ce credem despre lume și viață.

Sunt și alte recompense ale acestor diferențe. Când interacționăm cu cineva diferit ca opinii și experiență de viață, suntem mai deschiși să învățăm ceva nou și valoros. „De asemenea, acest tip de interacțiune ne face să ne simțim unici și speciali în loc de a fi precum ceilalți." (Ayala Malach Pines, *Căile îndrăgostirii. Cum ne alegem persoana iubită*).

Și totuși… diferiți, dar compatibili să fim, altfel nu s-ar lega o relație pe termen lung, nu-i așa?

Similitudine sau complementaritate?

După specialiștii în relații, compatibilitatea poate să existe în funcție de cele două tipuri de atracții în cupluri: bazate pe *similitudine* sau *complementaritate*.

Cei similari este lesne de înțeles de ce fac casă bună, au aceeași istorie de viață, provin din același mediu, au aceleași interese, se simt în siguranță unii în prezența celorlalți, se înțeleg și se acceptă pentru că se simt ca acasă unii cu ceilalți.

Sunt persoane care spun: „Suntem diferiți, dar ne completăm". La capitolul „contrarii" se presupune că există o complementaritate între cei doi parteneri atunci când: un bărbat rațional va prefera o companie feminină emoțională, o femeie hipereducată, cu multe titluri academice poate fi atrasă de un bărbat cu mai puține titluri sau deloc, dar care e foarte cald și prezent în viața ei. Un bărbat în vârstă se poate simți tânăr în prezența unei femei proaspete, tinere și pline de viață; la fel viceversa – ea mai mare decât el, diferența poate aduce beneficii de ambele părți. El se simte în siguranță, ea se poate simți tânără și valabilă.

Ce îi unește pe doi oameni diferiți?

Diferențele pot crea dialoguri interesante. Pe de o parte, ele pot fi problematice, dar pe de altă parte pot fi acele lucruri care aduc sarea și piperul în relații.

„Puțină tensiune poate fi uneori un lucru bun", spun Linda și Charlie Bloom (*Psychology today*, 2014). Ei sunt de părere că noi vom căuta mereu în relații conexiunea emoțională, securitatea, dragostea, confortul, sprijinul din partea celuilalt. Pe de altă parte, căutăm și aventura, riscul, libertatea, provocările, intensitatea experiențelor. În procesul îndrăgostirii și formării unui cuplu, „tensiunea contrariilor" poate produce pasiune ce susține, adâncește și însuflețește relația. În plus, o anumită tensiune a diferențelor creează și o anumită conexiune, atracție, chimie a partenerilor.

În timp ce securitatea, apropierea, confortul sunt calități incontestabile ce caracterizează o relație împlinită, totuși… fără pasiune, noutate, risc și un anumit grad de depărtare creat de diferență, relația poate deveni plictisitoare.

Vive la différence, spun francezii! Diferența face relația dinamică.

Enunțul „Contrariile se atrag", se explică prin firile complementare care se atrag: introvertiții cu extrovertiții, impulsivii cu migăloșii, anxioșii cu cei calmi, flexibili, aventuroșii cu cei conformiști/prudenți etc. Aceste diferențe sunt adevărate provocări pentru multe cupluri, dar și sursa pentru cel mai important aspect al unei relații: chimia.

Relație optimă vs risc de destrămare

Chimia, în sensul conexiunii emoționale este un liant al relației. O compatibilitate între valorile personale nu înseamnă că partenerii trebuie să fie asemănători ca personalități. Diferențele de opinie îi învață pe cei doi parteneri să își negocieze diferențele.

Dacă există chimie, dar diferențele sunt la extreme și greu de acceptat/negociat, cuplul se destramă.

Menținerea relației în ciuda diferențelor poate epuiza.

Când cei doi, în ciuda diferențelor de opinie, personalitate, idei, se simt conectați emoțional, au valori compatibile privind relațiile, copiii, familia, își doresc o relație cu sens și de durată, șansele de reușită împreună cresc.

TEXT: **Oana Pescaru** FOTO: **Guliver/Thinkstock**

Masturbarea, adevăr sau provocare

Masturbarea reprezintă acțiunea de autostimulare, excitare manuală a organelor sexuale de către bărbați sau femei. Așa scrie în dicționar. Simplu, fără a aminti nimic despre anomalii sau deviații sexuale.

TEXT: Irina Tudor Dumitrescu FOTO: Guliver/Thinkstock

Din cine știe ce motive, timp de secole masturbarea a fost privită ca o perversiune. Probabil din pricina unei improprii apropieri între masturbare și onanism, acesta din urmă blamat de biserică. Numai că onanismul se referă la cu totul altceva: Onan, personajul biblic, nu voia ca femeia cu care făcea sex să rămână gravidă și, prin urmare, ejacula în afară. În fine, prin secolul XX, sexologi, psihologi și medici au declarat că masturbarea e… sănătoasă.

De la greci citire

Grecii antici considerau masturbarea ca fiind un înlocuitor sănătos pentru alte forme de plăcere sexuală. Diogene, de pildă, filosoful care locuia în butoi, o făcea în public, pentru a-i demonstra eficacitatea. Și pentru a demonstra că este, în fapt, o supapă împotriva frustrărilor sexuale distructive. Au trecut mai bine de două milenii pentru ca binefacerile masturbării să fie recunoscute, din nou, oficial.

De sănătate

Sexul cu tine însăți este, înainte de toate, plăcut. Dar și sănătos. Combate, normal, stresul, te detensionează și combate insomnia. Este demonstrat faptul că este o metodă foarte reușită de a combate durerile menstruale și chiar migrenele. Pentru că femeile care se masturbează își antrenează cu regularitate mușchii pelvieni, iar asta va fi de folos la naștere. Dacă ai născut deja și nu mai vrei alți copii, te va ajuta la un sex mai plăcut. Pe de altă parte, în urma masturbării, vaginul se curăță, evitând astfel infecțiile vaginale.

Sex mai bun

Prin masturbare afli cel mai sigur care anume sunt zonele tale erogene, ce anume îți face cea mai mare plăcere. Așa vei ști ce anume să-i sugerezi partenerului tău. În plus, masturbarea este de folos atunci când dorința sexuală, din varii motive, scade. Este un fel de (re)încălzire. Iar dacă tu ai libidoul mai mare decât al lui, rezolvă problema fără certuri, frustrări sau cine mai știe ce. În mod plăcut!

O problemă

Ca orice acțiune în exces, și masturbarea fără măsură poate duce la efecte negative. O femeie care o face prea des ajunge la a avea o imagine proastă despre ea însăși și o imagine prea bună despre sexul de una singură în detrimentul celui așa numit normal. Mai mult, poate dezvolta ceea ce se numește anxietate de performanță, cu alte cuvinte, ideea că niciodată nu va putea avea și oferi plăcere altfel decât așa: ea cu ea. Când este practicată în exces, masturbarea se poate transforma dintr-un stimulent într-un înlocuitor. Și nu e bine!

CE SPUNE BIBLIA

Atunci Iuda a zis lui Onan: „Du-te la nevasta fratelui tău, ia-o de nevastă, ca cumnat, și ridică sămânța fratelui tău. Onan, știind că sămânța aceasta nu va fi a lui, vărsa sămânța pe pământ ori de câte ori se culca cu nevasta fratelui său, ca să nu dea sămânța fratelui său. Ce făcea el n-a plăcut Domnului, care l-a omorât și pe el. (Facerea 38, 8-10)

Acesta este citatul din Biblie pe care s-a bazat blamarea timp de secole a masturbării, care, după cum vezi, nu este nici pe departe același lucru cu onanismul.

Eu de ce nu pot fi fericit ca alții?

Gáspár György
psiholog, autor și cofondator al conceptului *PaginaDePsihologie.ro*

În ciuda faptului că sunt psiholog, multă vreme am căutat să-mi cultiv starea de bine și să dobândesc un dram de fericire canalizat fiind pe lucrurile din jurul meu: pe a vedea un film recent apărut, a-mi cumpăra cu laptop nou, a merge într-o vacanță scumpă, a-mi cumpăra mâncare buuună sau a pierde ore în șir pe minunatul internet. Și adevărul este că toate acestea au funcționat, chiar au dat roade, însă pentru o perioadă prea scurtă de timp. Iar „fericire cumpărată", care la început părea exact ceea ce aveam nevoie, în doar câteva zile, ore sau chiar minute avea să se transforme într-o altă deja obișnuită stare de nemulțumire, insatisfacție, vinovăție și adesea dezamăgire de sine. Întrebări de genul: *„Ce este defect la mine?"; „De ce nu pot să fiu și eu fericit ca alții?"; „De ce toți par să fie OK, doar eu sunt diferit?"* au ajuns să pună stăpânire pe mintea mea și să-mi lumineze nopțile, alungându-mi timpul de odihnă și îndepărtându-mă tot mai mult de starea autentică de bine.

Ajunsesem în stadiul în care din punct de vedere clinic eram în depresie, știți acea stare în care tristețea, precum o umbră, te însoțește la fiecare pas și parcă totul în jur devine monocrom și lipsit de sens, iar viața seamănă mai mult cu un infinit efort și nu cu ceva vibrant și plin de energie.

Într-un astfel de moment am descoperit cărțile de autocunoaștere, despre care auzisem în facultate și despre care mintea mea de om intelectual și pragmatic, aparent incurabil, îmi spunea că sunt toate „văzduhisme" – teorii despre teorii, fără nicio aplicabilitate sau susținere științifică. Recunosc că mai cred asta despre unele dintre ele, însă despre altele știu sigur că îți pot schimba radical destinul, dacă ajungi să le descoperi și să le folosești precum pe un ghid în călătoria numită viață. Deoarece da, acesta era punctul în care eu o luasem pe direcția greșită, căutam viața în exteriorul meu și nu în interior – acolo unde sunt adevăratele bogății și locul unde se produce alchimia necesară stării de fericire. Astfel, încetul cu încetul, destul de timid la început și tot mai serios ulterior, am început să sap pe meleagurile nedescoperite ale ținutului interior. Iar ceea ce am descoperit a fost o poveste de viață cu nenumărate capitole fără final, o acumulare uriașă de experiențe negative care nu-și găsiseră locul (desigur că nici nu aveau cum singure, era responsabilitatea mea să le găsesc sensul și să le integrez în istoria personală) și care păreau mai ușor de dus dacă eram centrat pe exterior, dar care psihologic mă apăsau tot mai tare.

Acum, după ani buni de muncă cu sinele, știu că sunt cea mai mare provocare a vieții mele, că sunt singurul responsabil de propria-mi fericire. Iar pentru a ajunge la sursa stării de bine am nevoie de trei manifestări pur umane – *curaj, compasiune și conectare.*

CURAJUL de a aprinde lumina din sufletul meu, de a-mi accepta viața cu bune și rele ca pe o aventură unică. Curajul acela obișnuit care îți spune că este în regulă să-ți fie teamă, cu toții suntem vulnerabili, dar asta nu înseamnă că trebuie să te abați de la drum.

COMPASIUNEA de a mă respecta ca ființă umană pentru ceea ce sunt și ceea ce fac, fără a mă mai compara cu alții sau a mă autoabuza cu dorința de perfecțiune. Compasiunea sau puterea de a-mi repeta zi de zi: *„Mă iubesc și mă accept așa cum sunt! Pentru că sunt suficient de bun!"* Iar pentru a fi fericit nu am nevoie de cumpărături, control sau faimă – am nevoie doar de o relație bună cu mine și de câțiva oameni dragi mie.

CONECTAREA sau capacitatea de a ieși din carapacea mea, de a recunoaște că nimeni nu trebuie și nu poate să trăiască singur cu propria suferință și durere, deoarece noi, oamenii, suntem ființe menite să relaționăm. Cu toții avem nevoie de o conectare autentică. Fiecare suflet are nevoie de o mână de oameni în care poate avea încredere, cărora să le pună în cuvinte povestea sa de viață și în momente dificile să ceară alinare.

FOTO: **Guliver/Thinkstock, arhiva personală**

FOTO: © **Guliver/Thinkstock**

Sănătate la pahar

Organizația Mondială a Sănătății recomandă consumul a minimum 400 g de fructe și legume pe zi. Consumul de legume și fructe poate reduce riscul apariției bolilor netransmisibile precum diabetul, obezitatea, afecțiunile cardiovasculare și a anumitor tipuri de cancer. Conform Studiului de Piață al Asociației Europene a Producătorilor de Sucuri de Fructe, consumul de suc și nectar de fructe a înregistrat o revenire pe piața românească, pentru prima dată din anul 2009. Cu toate acestea, România are cea mai scăzută valoare a consumului de sucuri și nectaruri din UE, cu 2,91 l pe locuitor anual, în timp ce liderii europeni consumă de zece ori mai mult.

Sendviș delicios

Noua gamă de ton de la Calvo a fost special creată pentru sendviș! Tonul este bogat în omega 3 și omega 6, fiind și o sursă bogată de proteine. Fie că este vorba de micul dejun, de gustarea de la ora 10 sau de cea de la ora 17, un sendviș cu ton este oricând o alegere gustoasă și sănătoasă! Gama de ton pentru sendviș vine în patru variante delicioase: afumat, cu jalapeno, în ulei vegetal și în sos natur.

O înghețată originală

Moritz Eis produce înghețată artizanală din ingrediente 100% naturale, fără coloranți și fără aditivi. Acestea sunt prelucrate cu grijă de Chef Milos, care creează astfel cele mai rafinate arome tradiționale, dar și cele mai delicioase și neașteptate combinații de gusturi. În ultimii doi ani, a creat peste 120 de arome originale din ingrediente naturale. Există patru magazine Moritz Eis în România: două în București (str. Frederic Chopin și str. Episcopiei nr. 6), unul în Cluj-Napoca și altul în Timișoara.

Idei inovative

Tot mai multe persoane aleg să aibă un stil de viață sănătos, iar asta începe pe cu hrana. În acest context, Electrolux lansează Ideas Lab, un proiect la nivel global în care se poate înscrie oricine are idei inovatoare care să îi inspire pe toți, pentru a realiza preparate mai gustoase și mai sănătoase în bucătăriile proprii. Cea mai apreciată idee va deveni realitate și va câștiga 10.000 de euro. Detalii pe www.electroluxideaslab.com.

Sarea în bucate

Multor persoane le plac deserturile sărate, care se traduc în produse de patiserie, lăsând produsele de cofetărie undeva pe planul doi. Plăcinte cu varză acră, langoși, aperitive cu foitaj, rulouri cu șuncă, minitarte cu cremă de brânză sunt doar câteva exemple cu care îți poți surprinde prietenii sau familia. În plus, poți da o notă specială unui eveniment organizat de tine alegând să incluzi EVA file de macrou în ulei vegetal în preparatele tip patiserie.

TEXT: **Corina Matei** FOTO: **PR**

Păstrează bine sucul natural!

Sucurile Profructta, produse la Câmpulung Muscel, sunt 100% naturale, obținute prin presarea fructelor sau legumelor la rece și pasteurizate scurt la 82 de grade Celsius. Odată deschise, trebuie consumate. Dacă sunt ținute la frigider, cu dopul închis în timpul depozitării la rece, pot fi consumate în până la cinci zile. În cazul în care sucurile desigilate nu sunt ținute în frigider, perioada în care pot fi consumate scade la numai o zi.

O gustare sănătoasă

Produsele din gama Cereal BIO sunt 100% naturale, cu peste 95% ingrediente provenite din agricultura ecologică, la cele mai înalte standarde de calitate, fără coloranți, conservanți ori potențiatori de gust. În plus, cu ocazia începerii școlii, orice produs Cereal BIO achiziționat până pe 23 octombrie îți poate aduce superpremii pentru micuțul tău! Detalii pe www.nutrivita.ro/CerealBio.

Bucate moldovenești

Vascar, unul dintre principalii producători locali de preparate din carne și conserve, a anunțat lansarea primului magazin concept Moldova în Bucate, care va fi în centrul Bacăului. Moldova în Bucate înseamnă o gamă completă de preparate din carne și mâncăruri după rețete tradiționale: de la specialități țărănești, produse crud-uscate, salamuri, cârnați, crenvurști, parizer, tobă, semipreparate (mici) la mâncăruri la conservă.

Fii maestră în bucătărie!

Până pe 19 octombrie, în hipermarketurile și supermarketurile Carrefour și în Billa poți cumpăra cu până la 80% reducere produse din gama de produse MasterChef, recomandate de Petru Buiucă, primul câștigător MasterChef România. Campania le oferă clienților posibilitatea de a achiziționa produse de cea mai bună calitate și precizie, cu care să transforme gătitul într-o adevărată artă și plăcere. Printre cele mai râvnite articole se află bolurile special concepute pentru a împiedica orice mișcare în timpul mixării, cu ghid de măsurare în interior și cuțitele cu lamă din oțel inoxidabil rezistent, care rămân bine ascuțite foarte mult timp și au mâner ergonomic care le oferă eleganță, dar și o mare flexibilitate de folosire.

Produse tradiționale

Redescoperă gustul autentic din inima Transilvaniei prin produsele din Cămara Noastră, la Lidl. Delectează-te cu pastramă de curcan din carne lăsată la zvântat, cu conținut redus de grăsime și o aromă deosebită sau cu o specialitate domnească cu brânză de oaie și viță-de-vie, împănată cu o pastă fină de carne. În plus, vei găsi bunătăți precum slănină afumată cu boia, carne sau cârnați de porc la garniță, care sunt puși la păstrare în untură.

Shake răcoritor

Profită de vara târzie și răsfață-te cu noul shake de la Herbalife Formula 1 Zmeură și Afine. Băutura conține 24 de vitamine și minerale-cheie, incluzând vitaminele C, B6 și riboflavină, care contribuie la reducerea oboselii și a extenuării, în timp ce vitamina D ajută la funcționarea normală a sistemului imunitar, iar calciul menține sănătatea dinților și a oaselor. Poți savura shake-ul ca mic dejun sănătos, prânz sau cină pentru a-ți atinge obiectivele legate de greutatea corporală, ca parte a unei diete cu valoare energetică redusă.

Conserve... inedite

Un strop de piper într-un gem? Sau o dulceață care scoate din anonimat orice friptură? Merită încercarea! O viață avem, haideți s-o facem plină de gust și de culoare. Chiar și în farfurie!

Gem de mure

Ingrediente

1 kg mure
2 lămâi bio
800 g zahăr tos brun
1 păstaie de vanilie
1 vârf de cuțit de piper roșu

Mod de preparare

Zdrobește jumătate din murele spălate și scurse.
Pune fructele (întregi și zdrobite) într-o oală cu fund gros, adaugă zahărul, miezul de vanilie, zeama de la cele două lămâi și piperul roșu măcinat. Taie cât mai fin coaja citricelor. Dă gemul în câteva clocote, până începe să se îngroașe.
Toarnă în borcane sterilizate gemul fierbinte, alternând cu coji fine de lămâie. Închide ermetic, întoarce-le cu capacul în jos și lasă-le la răcit.

TEXT: **Mariana Făiulescu** FOTO: **Photoland/Profimedia**

Chutney de prune

Ingrediente

1 kg prune coapte
6 căței de usturoi
6 ardei iuți
75 ml apă
1 linguriță rasă cu pastă de tamarin
750 ml oțet
400 g zahăr
2 linguriițe cu sare
5 cuișoare
5 boabe de ienibahar
1 baton de scorțișoară
½ linguriță cu chimion măcinat

Mod de preparare

Spală și curăță prunele, pune-le într-o cratiță împreună cu usturoiul și ardeii mărunțiți, apa și sarea. Amestecă și lasă la fiert un sfert de oră, până se înmoaie fructele. Completează cu pasta de tamarin, oțetul, zahărul și lasă la fiert o jumătate de oră, amestecând mereu sau până ce compoziția se îngroașă.
Pisează într-un mojar cuișoarele, ienibaharul și scorțișoara, adaugă chimionul și pune amestecul de condimente în compoziția de chutney (pe care ai îndepărtat-o de pe foc). Amestecă și lasă-l acoperit câteva minute.
Umple cu chutney fierbinte borcanele sterilizate, sigilează-le și lasă-le la răcit cu capacul în jos.

FOTO: **Photoland/Profimedia**

Ardei umpluți cu varză

Ingrediente

1 varză potrivită
2 linguriițe cu sare
2 linguri cu zahăr
1 linguriță cu chimen
6-8 ardei grași
2-3 foi de dafin
1 ardei iute

PENTRU MARINADĂ:
500 ml apă
100 ml oțet
2 linguri cu zahăr
1 linguriță cu sare
1 linguriță cu piper negru

Mod de preparare

Taie varza fideluță și adaugă sare, zahăr și chimion. Las-o să se odihnească 30 de minute. Curăță ardeii de nervuri si semințe. Umple-i cu varza scursă și așază-i în borcane sterilizate. Amestecă ingredientele pentru marinadă, toarn-o peste ardei. Pune din loc în loc foile de dafin și ardeiul iute feliat, sigilează și așază borcanul la bain-marie 30 de minute.

FOTO: **Photoland/Profimedia**

Ardei iuți cu brânză

Ingrediente

500 g ardei iuți mari
200 g brânză de capră
100 ml ulei de măsline
250 ml oțet din vin alb
25 ml vin alb sec
4 foi de dafin
3 boabe de ienupăr
1 linguriță cu oregano uscat
1 linguriță cu boabe de piper negru
1 vârf de cuțit de sare

Mod de preparare

Taie la cotor ardeii spălați și îndepărtează cu atenție semințele și vinișoarele. Pune într-o crăticioară oțetul, vinul, sarea, oregano, dafinul, boabele de ienupăr și piper negru. Adu la temperatura de fierbere și adaugă ardeii curățați. Lasă-i să fiarbă trei minute. Scurge într-o sită, dă deoparte foile de dafin, piper și ienupăr, iar ardeii așază-i să se scurgă până a doua zi. Freacă brânza de capră și umple ardeii iuți, îndesându-i ca să nu rămână goluri de aer. Așază ardeii iuți umpluți într-un borcan sterilizat, presară din loc în loc foile de dafin și boabele rămase de la fiert și toarnă uleiul de măsline. Pune capacul și dă la rece. Este posibil ca, după câteva ore, să fie nevoie să completezi borcanul cu ceva ulei de măsline (e absorbit de ardei). Păstrează la rece.

FOTO: **Guliver/Stockfood**

Gem de afine cu votcă

Ingrediente

1 kg afine
1 steluță de anason
500 g zahăr gelifiant 2:1
4 linguri cu votcă
1 lingură cu zeamă de lămâie
1 păstaie de vanilie

Mod de preparare

Zdrobește ușor afinele spălate și curățate de codițe. Adaugă zahărul, păstaia de vanilie crestată pe lungime, steluța de anason și lasă-le să fiarbă patru minute din clipa în care dau în clocot.
Toarnă zeama de lămâie și lasă-le să fiarbă un minut. Îndepărtează păstaia de vanilie și anasonul și adaugă votca. Amestecă și toarnă gemul fierbinte în borcane sterilizate. Sigilează-le și lasă-le la răcit cu capacul în jos.

FOTO: **Photoland/Profimedia**

Dulceață de ceapă

Ingrediente

1 kg ceapă roșie de apă
400 g zahăr brun
6-7 căței de usturoi
1 ardei gras mic
2 cuișoare
8 boabe de coriandru
1 steluță de anason
100 ml oțet balsamic
100 ml vin roșu
1 linguriță cu sare

Mod de preparare

Taie julien ceapa, usturoiul și ardeiul. Pune-le într-o oală și adaugă zahărul. Amestecă și lasă deoparte 30 de minute. Pisează într-un mojar condimentele. Pune pe foc oțetul balsamic și dă-l în câteva clocote, până se îngroașă puțin. Pune amestecul de ceapă pe foc, iar când s-a înmuiat, adaugă condimentele pisate, reducția de oțet și lasă-le să dea în câteva clocote. Adaugă vinul și sarea și lasă pe foc 20-30 de minute sau până când dulceața atinge consistența dorită. Pune-o fierbinte în borcane, sigilează-le și lasă-le la răcit cu capacul în jos.

FOTO: **Guliver/Stockfood**

Ruladă cu spanac și somon

Un antreu ușor de pregătit, care nu-ți va lua prea mult timp. Și unde mai pui că este și foarte decorativ, și foarte gustos!

Ingrediente

450 g spanac opărit și scurs
5 ouă mari (sau 6 mici)
75 g făină
120 g smântână grasă
sare, piper, nucșoară

PENTRU UMPLUTURĂ:
350 g cremă de brânză
150 g file de somon
piper proaspăt râșnit

1

Scurge spanacul foarte bine și pune-l în blender pentru 1-2 minute, cât să se transforme într-un piure fin. Adaugă gălbenușurile, făina, smântâna, sare, piper râșnit și ¼ linguriță cu nucșoară rasă.

2

Albușurile bate-le spumă cu un praf de sare și încorporează-le în compoziția de ruladă folosind o spatulă. Toarnă compoziția de ruladă cu spanac într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, nivelează ușor și dă la cuptor pentru 10-12 minute. Scoate tava și, cât este fierbinte, rulează foaia de ruladă cu ajutorul foii de copt și las-o până se răcorește.

3

Scurge crema de brânză de eventualul zer și întinde-o ușor pe foaia de ruladă. Pune deasupra un strat de somon și râșnește deasupra piper. Rulează cu atenție și las-o la frigider măcar o oră înainte de a o felia. Servește rulada de spanac cu somon rece.

TEXT: **Mariana Fătulescu** FOTO: **Guliver/Stockfood**

Marilena **Oprișanu:**

Mâncarea nu este hrană doar pentru corp

Este personal chef & nutriționist, își dedică cu plăcere timpul pentru a-i ajuta și pe alții să-și găsească echilibrul. Mai multe despre fosta concurentă MasterChef Marilena Oprișanu, în destăinuirile de mai jos.

❁ Aveam vreo 9 ani când a început să mă pasioneze gătitul. Când plecau bunicii de-acasă, făceam experimente culinare. Inițial, combinam ce găseam prin cămară, însă ieșeau adevărate „capodopere"… necomestibile. Așa a început: curiozitate și pasiune.

❁ Am crescut la țară și am învățat de la bunica să valorizez roadele pământului și să am un respect absolut pentru natură. Caut natura și încerc să-i reprezint esența prin preparatele pe care le creez. Îmi place s-o fac într-o manieră jucăușă și incitantă, să combin arome și texturi neașteptate fără a compromite integritatea gustului de bază. Natura este punctul de referință când creez un fel de mâncare, iar dacă cei care gustă din preparatele mele recunosc acest aspect, misiunea mea este îndeplinită. Preparatele unui chef dietetician au scopul de a susține detoxificarea și consolidarea țesuturilor prin stimulare nutritivă. Într-o abordare holistică, cel care prepară hrana trebuie să fie „conectat" la anumite valori, pentru ca mâncarea să devină hrană nu doar pentru corp.

❁ Întotdeauna m-au fascinat condimentele și aromele contrastante care definesc un preparat din ingrediente simple, de bază. La acest capitol, în sudul Indiei predomină bucătăria vegetariană și ayurvedică. Acolo mi-ar plăcea să călătoresc și să descopăr preparate și ingrediente locale. De asemenea, în cultura asiatică se acordă o importanță aparte hranei. Mi-ar plăcea să aprofundez și să descopăr aromele Japoniei.

❁ Când gătești, contează inspirația de moment și starea de spirit. Nu gătesc niciodată nervoasă sau supărată. Îmi iau un timp de „refacere", iar după aceea intru în bucătărie. În general, le spun doamnelor pe care le consiliez că starea psihoemoțională influențează fundamental hrana pe care o împărțim cu ceilalți. Dacă gătim de obligație sau suntem nervoase când gătim, în preparat se va reflecta exact amprenta acestor stări.

❁ „Păcat culinar"? Brânzeturile italiene și trufele. În nutriția modernă, chiar este recomandat ca una din mesele din săptămână să fie dedicată unui „aliment interzis". Dar asta, în condițiile în care ne respectăm dieta adecvată personalizată și avem o stare de sănătate echilibrată.

❁ Felul meu preferat de mâncare este un preparat originar din Alsacia: Flammkuchen (tartă flambată), pe care-l „interpretez" de fiecare dată altfel. Este deliciul prietenilor mei din Germania, Italia și România – nu scap niciodată fără să-l prepar, indiferent că sunt gazdă sau musafir.

❁ Mă fascinează bucătăria moleculară și mi-aș dori să aducem gusturile din bucătăria românească tradițională în zona tehnicii specifice acestui stil.

DICȚIONAR

RUMENIRE

Este o tehnică foarte des folosită în bucătărie și presupune obținerea unei cruste caramelizate, apetisante și ușor crocante la suprafața alimentelor. Se realizează la temperaturi situate între 150 și 250 de grade Celsius și are rolul de a intensifica culoarea și gustul alimentelor.

TEXT: **Mariana Fătulescu** FOTO: **Guliver/Thinkstock, PR**

Focul ocrotit de ape

Trinacria, simbolul Siciliei

Golful Naxos

Insula Sicilia

Isola Bella

Agrigento, Templul Concordiei

Palermo, piața de pește

Aflată la jumătatea distanței dintre Europa și Africa, scăldată de trei mări: Mediterană, Ionică și Tireniană, Trinacria, așa cum era numită în Antichitate de greci Sicilia,te surprinde prin unicitatea și deosebirea sa față de restul Italiei.

Temple antice grecești, vestigii romane, castele arabe, catedrale normande, salbă de orașe baroce, peisaje de o frumusețe izbitoare, păduri dese, podișuri aride, plaje exotice cu nisip alb, o mare parcă zugrăvită de un pictor excentric în nuanțe de turcoaz și azuriu, îmbrățișată la mal de un lanț de stânci și pietre negre, „Muntele Munților", bătrânul întunecat și mohorât cu creștetul fumegând încununat de zăpadă, balaur cu sute de capete gata să scuipe foc, câmpii mănoase și livezi parfumate, mâncăruri gustoase și rafinate, vinuri aromate, licoroase, aurii sau tari și puternice, rubinii ca răsăriturile de soare pe Marea Ionică, amurguri scăldate într-o lumină violacee, oameni curajoși, veseli, generoși, animați parcă de un foc lăuntric, cu priviri îndrăznețe, arzătoare precum lava incandescentă a Etnei, toate acestea și încă multe alte comori le oferă Sicilia călătorului.

De unde să începi

Palermo pe țărmul nord-vestic și **Catania** pe coasta de est pot constitui o bază de plecare în explorarea insulei. Din București există zboruri directe către aceste destinații (*momondo.ro*). Eu am preferat o stațiune liniștită, Giardini Naxos, situată într-un golf cu plajă generoasă și acces la obiectivele turistice, la doar 40 de minute de aeroportul Catania-Fontanarossa. Dacă dorești cazare în locuințe cu specific local, poți încerca site-ul *holidaylettings.co.uk*.

În interiorul Siciliei, între orașele mari se poate circula cu trenul (*tenitalia.it*), în zona estică există un tren local, Circumetnea, care leagă toate satele aflate pe coasta Etnei. Autobuzele urbane și extraurbane pot fi, de asemenea, o opțiune de călătorie (*sicilyguide.com*). Ca să ajungi în insulele Eoliene, Egadi sau Lampedusa optează pentru un feribot (*snav.it*) care

TEXT: **Elena Ioniță** FOTO: **arhiva personală**

pleacă din Palermo, Catania sau Cefalu.
Insula are trei regiuni, fiecare având ceva deosebit de arătat călătorilor: Sicilia antică cu Valea Templelor din **Agrigento, Palermo** și împrejurimile cu vestigiile arabo-normande și orașele barocului sicilian, precum și Etna, aflată în jurul **Cataniei**.

Valea Templelor

Partea de sud-vest a Siciliei este dominată de vestigii antice. Grecii au stabilit aici colonii mari și bogate: Siracuza, Selinute și Agrigento. Orașele și templele lor rivalizau cu Atena și alături de sudul Italiei formau Magna Graecia (Grecia Mare). Astăzi patrimoniu UNESCO, templele din Agrigento sunt chiar mai bine conservate decât cele din Grecia.

Palermo și împrejurimile

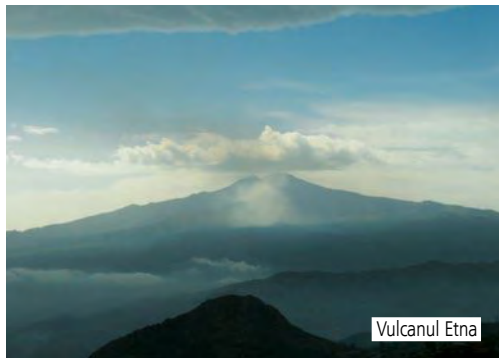
La prima vedere, Palermo pare un păienjeniș de străduțe întortocheate, cu o incredibilă combinație de stiluri arhitectonice arabe, normande și bizantine, neoclasice și baroce. Lasă pașii să te poarte prin piețele pitorești, viu colorate, parfumate, cu tarabe pline de roadele pământului și ale mării, ascultă muzica dialectului sicilian în strigătele vânzătorilor. În centrul orașului se află renumitul Teatru Massimo, cel mai mare din Italia, locul unde s-a filmat ultima scenă din filmul Nașul III. Palatul Regal și Capela Palatină, exemplu de artă arabo-normandă, sunt două obiective demne de atenție. La vest de Palermo, în vârful muntelui Caputo se află orașul Monreale și splendida sa catedrală acoperită cu mozaic de aur, de unde poți admira Conca d'Oro sau Valea Aurie, acoperită cu măslini, migdali și portocali. Nu rata Cefalu, o bijuterie balneară, un oraș încântător cu o superbă catedrală medievală.

Orașele barocului sicilian

Din perioada dominației spaniole, Sicilia a păstrat două moșteniri diferite: mafia și barocul sicilian, acum cu opt orașe înscrise în patrimoniul UNESCO. Eu am reușit să admir doar Catania, cu ale sale splendide fațade baroce, și „Via dei Crociferi", insula barocă Ortigia și, mai ales, Noto, capitala barocului sicilian. Dacă faci o plimbare pe străzile orașului scăldate de apusul soarelui, vei fi uimită de efectul luminii asupra fațadelor și balcoanelor clădirilor. Perla Siciliei, poate cel mai seducător și mai vizitat oraș, Taormina, așezat pe o pantă a muntelui Tauro, înconjurat de vegetație luxuriantă, contemplă Marea Ionică. Teatrul grec construit în secolul III î.H. este încă scena multor spectacole, având drept fundal marea albastră, golful și, în zare, vulcanul Etna fumegând. Deasupra Taorminei, cocoțat pe o stâncă, se află unul dintre cele mai frumoase sate ale Italiei, Castelmola.

Paradisul gurmanzilor

Cu o tradiție culinară veche (la Siracuza existau competiții culinare încă din anul 600 î.H.), bucătăria siciliană este un amestec savuros de tradiții mediteraneene și orientale. Nu trebuie să ratezi „caponatina" (aperitiv din vinete, țelină și capere cu sos de roșii), „pasta con le sarde" (paste cu sardine, stafide și fenel), „frito misto" (aperitiv din fructe de mare) sau „involtini" (rulouri din carne de porc, vita sau vitel pane) stropite cu renumitele vinuri Bianco d'Alcamo, Nero d'Avola, Muscato di Noto sau Marsala.


Vulcanul Etna

Catedrala din Siracuza

Teatrul Grec din Taormina

Noto, barocul sicilian

Cefalu, catedrala începută în anul 1131

Dulciuri din marțipan

Castelmola

Cluj, dragoste la prima întâlnire

De fapt, Clujul este orașul de care mă îndrăgostesc de fiecare dată când îl revăd. Ori că descopăr un loc nou, ori că își schimbă înfățișarea în funcție de anotimp sau de evenimente, are tot timpul acel *je ne sais quoi* ce-mi transmite o stare de liniște, de fericire și mă face să-mi doresc să rămân.

TEXT și FOTO: **Corina Matei**

Recomand Clujul oricând. Pe zăpadă, pe caniculă, în decoruri pline de parfum de flori sau în cele plouate, arămii. Ziua sau noaptea. La apus sau la răsărit. Dincolo de locurile pe care trebuie să le cunoști, alege să te pierzi pe străzile orașului. Clujul are cu ce să te impresioneze la fiecare colț de stradă!

Un centru vechi și romantic

Inima Clujului este Piața Unirii, de unde se înalță măreața Catedrală Sfântul Mihail - o bijuterie arhitecturală a secolului al XIV-lea, care îmbină trei stiluri: gotic, baroc și neogotic. În interior vei admira orga originală, coloanele și arcadele spectaculoase și altarul luminos. De fapt, biserica aceasta are 11 altare! Și ține minte că aici a fost botezat Matei Corvin, a cărui statuie o găsești chiar lângă biserică.
Vizavi, în dreapta, poți admira Palatul Banffy și Hotel Melody Central, alte două construcții vechi ale Clujului. Aproape, mai în spate, vei ajunge la Casa lui Matei Corvin. Sper să o găsești deschisă, așa cum am găsit-o eu la un moment dat, cu ocazia unui târg de meșteșugari.
Plimbă-te pe Bulevardul Eroilor la pas și simte aerul boem al trecutului. Oprește-te la o terasă și savurează o cafea tare! Mai mergi puțin și ajungi în Piața Avram Iancu, unde vei vedea Biserica Ortodoxă străjuită de statuia Crăișorului Munților, iar peste drum se află Teatrul Național din Cluj, clădire monument istoric în stil neobaroc, pe care o vei ține minte mult timp! Ca experiența ta să fie completă, îți recomand să te duci și la o piesă de teatru!

O gură de aer proaspăt

Grădina Botanică din Cluj este una dintre cele mai frumoase pe care le-am vizitat în România. Este imensă și, dacă ai mult timp la dispoziție, vei vedea peste 10.000 specii de plante din toate colțurile lumii, inclusiv palmieri, plante acvatice din Amazon, cactuși sau plante carnivore. Dar aici vin nu numai pasionații de plante, ci și cei de arheologie: sunt expuse sarcofage romane și vestigii arheologice din vechea colonie romană.
Grădina Botanică are două atracții de neratat. Una dintre ele este Grădina Japoneză, amenajată impecabil, cu pârâu și foișor în stilul culturii asiatice. Cealaltă este reprezentată de turnul de apă, în care oricine poate urca să admire peisajul.

Un tur cultural

Muzeul de Artă al Clujului este adăpostit în Palatul Banffy și reunește opere de artă ce aparțin atât pictorilor reprezentativi ai României (Nicolae Grigorescu, Camil Ressu, Ștefan Luchian, Theodor Pallady), cât și ale celor transilvăneni, mai puțin cunoscuți.

Nu rata **Muzeul Etnografic al Transilvaniei,** care a ajuns unul dintre cele mai prestigioase muzee de acest gen din întreaga Europa. Muzeul prezintă peste 400.000 de bunuri culturale și obiecte reprezentative pentru zona Transilvaniei: elemente de port popular, unelte ale diverselor meșteșuguri, ceramică, obiceiuri, ziare și reviste.
Muzeul Farmaciei poate fi un loc fascinant mai ales pentru cei mici. Îl găsești în Casa Hintz, clădirea în care s-a deschis prima farmacie din oraș, în 1573. Colecția este formată din aproximativ 3.000 de obiecte specifice: instrumente de laborator, vase, cântare vechi și mobilier.

Cea mai bună mâncare

Am descoperit și cele mai bune locuri în care să mănânci. Pentru paste delicioase, îți recomand Pasta La Vista, pentru o pizza de te lingi pe degete, du-te la Pizza Acrobatica, iar pentru burgeri americani adevărați treci pe la California Burger. Sau pe la Klausen Burger, dacă vrei o masă cu priveliște de la înălțime. Dacă nu te înțelegi cu preparatele de tip fast-food, recomand Casa Boema, Baracca și Livada, unde vei găsi produse proaspete și de calitate. Și nu rata Donuteria pentru desert, apoi un ceai la Samsara, într-un decor fabulos!

ALTE ACTIVITĂȚI

SHOPPING

Am descoperit recent că orașul acesta este raiul hainelor. Încearcă o sesiune de shopping pe Bd. Eroilor și mă vei înțelege!

SUS ÎN PARC

Dacă vrei să faci puțină mișcare, treci podul peste Someș, apoi urcă scările ce duc în vârful dealului, la Cetățuie. Acolo vei găsi o terasă unde să-ți tragi sufletul în timp ce admiri tot orașul!

DISTREAZĂ-TE

În fiecare august, aici se organizează Untold, cel mai mare festival de muzică electronică din Europa, unde vin cei mai cunoscuți DJ din lume. Timp de patru zile, atmosfera este de poveste!

PLIMBĂ-TE

… cu autobuzul! Clujul va fi primul oraș din România care va avea numai autobuze electrice! Este o altă variantă de a vedea zonele mai îndepărtate.

Aventură în mall

AFI Aventurier este cel mai mare parc de aventură construit într-un centru comercial din Europa. Pune la dispoziția publicului peste 25 de segmente cu grade diferite de dificultate. Aici vei descoperi cea mai lungă tiroliană dintr-un mall – 110 m lungime, cea mai mare pânză de păianjen dintr-un parc de aventură din România și cel mai înalt punct atins într-un parc de aventură din țară – echivalent cu înălțimea unei clădiri de 9 etaje.

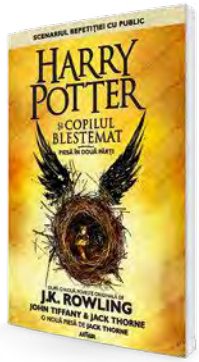
Aspiră în liniște!

Noul și revoluționarul UltraSilencer Zen de la Electrolux este cel mai silențios aspirator din lume, având un nivel de zgomot de 58 de decibeli, comparabil cu al unei conversații obișnuite. De asemenea, datorită noului sac de praf și filtrelor, curățarea interiorului aspiratorului se face foarte simplu, eficient și nu deranjează absolut deloc, nici măcar dacă ești alergică.

Complex eco turistic

Primul complex turistic eco de case de vacanță din România, Valley 21, s-a deschis cu fast, în acordurile Filarmonicii din Brașov. Valley 21 din Vama Buzăului înseamnă 68 ha de liniște și o comunitate premium, într-un peisaj de vis, fiind un colț de natură menit să-ți taie respirația. Prețurile pentru o casă de vacanță sunt între 167.500 și 285.000 de euro.

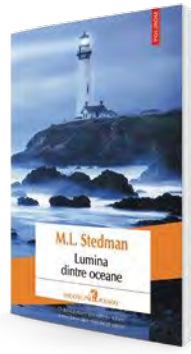
Cărți



A opta poveste Harry Potter, Editura Arthur

Bazată pe o nouă poveste originală de J. K. Rowling, John Tiffany și Jack Thorne, Harry Potter și copilul blestemat este o nouă piesă semnată de Jack Thorne. Este a opta poveste din seria Harry Potter și prima jucată oficial pe scenă. Premiera mondială a piesei a avut loc pe 30 iulie 2016, la un teatru londonez din West End. Cartea este disponibilă pe www.editura-art.ro, la prețul de 42 de lei.

Lumina dintre oceane, M.L. Stedman, Editura Polirom



După patru ani de coșmar petrecuți pe fronturile Primului Război Mondial, Tom Sherbourne se întoarce în țara natală, Australia, angajându-se paznic de far pe insula Janus Rock. Izolați de restul lumii, Tom și soția sa, Isabel, încearcă zadarnic să devină părinți. Când orice speranță părea pierdută, pe țărm eșuează o barcă, aducând un cadavru și un nou-născut. Devenită bestseller, Lumina dintre oceane a fost ecranizată. Filmul a avut premiera la Festivalul de Film de la Veneția și îi are ca protagoniști pe Alicia Vikander, Michael Fassbender și Rachel Weisz.

#24centimetri, Adi Hădean, Curtea Veche Publishing

Lungimea perfectă a cuțitului de bucătărie și titlul celei mai noi cărți a celebrului chef, blogger, om de radio și televiziune Adi Hădean, #24centimetri este o autobiografie-manifest pentru bucate bune și oameni dintr-o bucată. În carte, Adi Hădean răspunde multor întrebări pe care le-a primit de-a lungul timpului: cum a început – spălând, și de zece ori pe zi, podelele bucătăriei din casa bunicilor –, cum a aflat secretele organizării și ale falimentării unui restaurant, cum se alcătuiește meniul unui Irish Pub, cum se vede din interior un show de televiziune. Cartea se găsește la prețul de 29 de lei.

Inteligența erotică, Esther Perel, editura Curtea Veche

Problemele care pot apărea în cadrul vieții sexuale a unui cuplu sunt diverse, de la dispariția acesteia, în urma nașterii unui copil, până la rutină, plictiseală și infidelitate. Autoarea, terapeut cu experiență în psihologia cuplurilor, ne atrage atenția că dragostea sigură și confortabilă poate intra în conflict cu pasiunea și că viața sexuală este mult mai complexă decât credem.

TEXT: **Cătălina Oprea, Luminița Tăbăran, Corina Matei** FOTO: **PR**

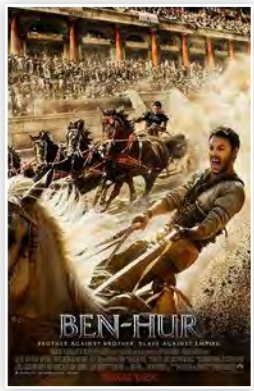
Film

Dragonul lui Pete

Cea mai nouă producție Disney aduce în prim-plan povestea unui băiețel curajos. Pe când era cu părinții în vacanță, o căprioară sare în fața mașinii lor. După accident, Pete e singurul supraviețuitor. Rămas singur în pădure, lupii vor să-l vâneze, însă este salvat de un animal imens și verde, care îi devine cel mai bun prieten.

Gen: aventuri

Ben-Hur



Este povestea lui Judah Ben-Hur (Jack Huston), un prinț evreu acuzat pe nedrept de trădare de către fratele său vitreg Messala (Toby Kebbell), ajuns ofițer în armata romană. Deposedat de titlu, despărțit de familie și de femeia pe care o iubește (Nazanin Boniadi), Judah ajunge sclav. După ani întregi la galere, el se întoarce în țara natală în căutarea răzbunării, însă găsește salvarea. Filmul este bazat pe romanul atemporal al lui Lew Wallace, „Ben-Hur: A Tale of the Christ". În rolurile principale îi veți putea vedea și pe Morgan Freeman și Rodrigo Santoro. Iubire, suspans, aventură, dramatism, un film numai bun de văzut!

Gen: acțiune, dramă

I.T.

După ce vezi filmul, parcă îți vine să te pui la curent cu tot ce înseamnă computere și tehnologie de ultimă oră sau măcar să ai habar unde se poate ajunge. Mike Regan (Pierce Brosnan) este un magnat al unei companii care se pregătește să lanseze pe piață un nou proiect. Are o familie și o casă în care tehnologia e la cel mai înalt nivel. Un tip inteligent și extrem de calculat, dar care face o greșeală aducând în casă un angajat pentru a dinamiza traficul de internet. De aici totul scapă de sub control, viața particulară, de familie și cea profesională sunt în pericol din cauza tehnologiei.

Gen: thriller

Bridget Jones, însărcinată

Al treilea film din seria Bridget Jones… aduce în scenă o nouă relație amoroasă, mai mult decât complicată. După cinci ani de la despărțirea de Mark, Bridget întâlnește un bărbat charismatic și are cu el o relație de șase ore. La scurt timp, îl întâlnește și pe Mark, apoi află că este însărcinată. Lucrurile se complică, oricare din cei doi poate fi tatăl! O comedie spumoasă pe care nu ai cum s-o ratezi!

Gen: comedie

270 de copii au devenit meseriași

OMV Petrom a pregătit 270 de elevi în Tabăra Meseriașilor din Țara lui Andrei. Timp de 5 săptămâni, viitorii meseriași au trecut printr-un program intensiv de dezvoltare personală și profesională. OMV Petrom a acordat 40 de burse în valoare de 500 lei/lună celor mai pricepuți elevi.

Un cămin de vis

Catalogul IKEA de anul acesta vorbește mai mult ca oricând despre oameni, mesajul fiind „Pentru oameni, nu consumatori". Vei găsi în catalog o mulțime de noutăți, dar și o poveste despre cum o echipă de designeri IKEA cercetează posibilitatea de a face mobilier din hârtie. Aplicația Catalogul IKEA nu este numai o variantă digitală a catalogului, ci și o extindere a acestuia.

Atmosferă retro

Mobilierul șic din alte timpuri de la Retro Boutique și-a găsit casa într-un loc de poveste: vila Retro. Piese de mobilă cu patină, ceasuri de perete cu aer vechi, rame de poză înflorate și lămpi cu picior din lemn, toate sălășluiesc acum în frumoasa vilă interbelică de pe strada Constantin Georgian nr. 5, București. Retro Boutique oferă garanție de 24 de luni pentru orice produs comercializat.

De-ale vedetelor

Leonard Doroftei, impresionat

La premiera filmului *Pumni de Fier* a fost prezent și Leonard Doroftei, care a fost cu atât mai impresionat de povestea filmului, cu cât el s-a regăsit în personajul principal al filmului, Roberto Durán „Manos de piedra". Cei doi se aseamănă ca stil de luptă – agresiv și hotărât. Filmul spune povestea legendarului Roberto Durán și a antrenorului său Ray Arcel, jucat de Robert De Niro. Filmul prezintă revenirea sa după o pensionare forțată și decizia de a-l antrena pe Durán pe gratis, riscându-și propria viață.

Cercetași în munții patriei

Șerban Copoț a petrecut o scurtă vacanță de neuitat alături de soția lui, Roxana, și de cei doi copii ai lor, Tedi și Alexandru. Artistul a profitat de cele câteva zile libere dintre filmările pentru noul sezon al emisiunii *Te cunosc de undeva!* și a plecat alături de familie în zona Harghita, unde locuiesc părinții soției. Acolo, Șerban și Tedi s-au transformat în cercetași și au pornit în drumeție pe munții din centrul țării, în zona Toplița și Harghita Mădăraș, ocazie ideală pentru ca micuțul să descopere frumusețile naturii.

Feli vine la FestiGal

Primul nume sonor anunțat la Sala Polivalentă pe 1 și 2 decembrie este Smiley, la care se adaugă acum Feli, dar și cea mai nouă trupă de băieți din România – SHOT. Alături de alte nume importante, Feli și bandul său vor dansa, cânta și da naștere unor personaje așa cum nu au mai avut ocazia până acum. „Sunt onorată că peste doar câteva luni voi avea ocazia să fiu pe scena unuia dintre cele mai mari și mai frumoase evenimente care au fost organizate vreodată în România", a declarat Feli.

Cultură

Spectacole, expoziții, evenimente

The Original Blues Brothers Band

Cu energie debordantă, entuziasm și un chef nebun de a cânta și încânta urechile celor care se delectează pe ritmul muzicii blues, legendara The Original Blues Brothers Band a dat startul unui nou turneu internațional. Așa că iubitorii genului vor putea lua parte la show-ul lor în data de 11 octombrie, la Sala Palatului din Capitală. Biletele pornesc de la 62 de lei și pot fi achiziționate de pe eventim.ro.

Spectacole la cinema

Și anul acesta Grand Cinema & More devine gazda stagiunilor Teatrului Bolshoi și The Metropolitan Opera, printr-o serie de 17 spectacole de operă, balet și dans contemporan. Romeo și Julieta, La Traviata, Lacul lebedelor și Un erou al timpului nostru sunt doar câteva dintre piesele cu care ecranele cinematografului își așteaptă publicul în perioada 8 octombrie 2016-13 mai 2017. Calendarul este disponibil pe www.grandentertainment.ro.

Garou revine la București

Garou, cel mai iubit cântăreț canadian, vine din nou la București pe 31 octombrie. Chiar în seara de Halloween (numele lui de scenă înseamnă vârcolac), Garou va fi prezent la Sala Palatului, de la 19.30, în concertul Fly Me to the Moon, care face parte din turneul mondial 2016-2017. Biletele pot fi procurate de pe www.vreaubilet.ro.

Mihai Mărgineanu, la Sala Radio

Pe 6 octombrie, de la 19.30, la Sala Radio, iubitorii de comedy-folk marca Mihai Mărgineanu sunt invitați de artist și bandul său la un nou concert aniversar. Păstrând tradiția, Mărgineanu se întâlnește și anul acesta cu publicul în preajma zilei sale de naștere și la aniversarea a 11 ani de scenă. Biletele pot fi procurate de pe www.vreaubilet.ro.

Bucureștiul în imagini

Asociația Bucureștiul meu drag lansează platforma www.bucurestiulmeudrag.ro. Astfel, se dezvoltă un spațiu în care oricine poate contribui la crearea memoriei vizuale a orașului. Site-ul va deveni un integrator și o resursă valoroasă de imagini și de istorie a Bucureștiului de ieri și de azi, disponibilă gratuit tuturor celor care vor să încarce fotografii și celor care vor doar să le vizualizeze și să se documenteze.

Hai la teatru!

Stagiunea teatrală vine cu o mulțime de noutăți pentru toate gusturile. Dacă ești o fire romantică și te impresionează poveștile de dragoste din alte secole, vino la spectacolul *Idolul și Ion Anapoda,* cu Oana Pellea. Dacă preferi suspansul, trebuie să mergi la *Barajul,* cu Marian Râlea. Doamnele pasionate de modă vor fi captivate de întâmplările amuzante ale celor cinci personaje din *Am iubit, am purtat, am pierdut,* iar cei care vor să cunoască Bucureștiul dintr-o perspectivă originală sunt așteptați la *București. Instalație Umană.* Mihai Călin și Richard Bovnoczki spun cu umor povestea a doi actori evrei prinși într-un lagăr de concentrare, în *Schneider și Schuster.* Toate în octombrie, la ARCUB (str. Lipscani nr. 84-90).

Lupta împotriva cancerului de sân

Pe 1 octombrie, Fundația Renașterea luminează în roz Muzeul Național de Artă al României, cu sediul în Palatul Regal, amintind astfel femeilor că modalitatea cea mai sigură de a-și păstra sănătatea este examenul medical anual. Acesta are un rol important în depistarea precoce a cancerului de sân și în câștigarea luptei cu acesta. „În acest an, am inițiat Coaliția pentru Sănătatea Femeii, un parteneriat strategic între instituții publice, companii private, organizații nonprofit și asociații profesionale. Este un demers prin care ne implicăm în activități concrete de promovare a programelor de screening pentru cancer" – Mihaela Geoană, președinte Fundația Renașterea. Momentul iluminării simbolice a Muzeului Național de Artă al României, transmis în direct de către postul de televiziune Pro TV, este urmat de prezentarea Expoziției ***EGAL. Artă și feminism în România modernă.***

Alege timp de calitate pentru copilul tău

Opera Comică pentru Copii pune la dispoziție o serie de abonamente care te vor ajuta să petreci timp de calitate cu copilul tău și îți vor aduce o mulțime de beneficii. Abonamentele sunt valabile întreaga stagiune, iar pe bază de rezervare, te poți bucura de intrare separată, newsletter săptămânal, SMS dedicat, caiete-program la premierele stagiunii, puzzle sau DVD la fiecare reprezentație și participare automată la tombola anuală destinată exclusiv abonaților. Este o inițiativă nouă în București și încurajează familiile să meargă împreună cu copiii la cât mai multe evenimente culturale. Opera Comică pentru Copii își propune să atragă cât mai mulți copii în lumea fascinantă a artei lirice, oferindu-le o gamă variată de evenimente și educându-i prin joc și poveste. Abonamentele sunt disponibile pe www.operacomica.ro.

Figurinele copilăriei

Până pe 30 octombrie, cei care trec pragul centrului comercial Mega Mall și fac cumpărături de minimum 100 de lei primesc automat o figurină Disney Pixar, Wall-E, Merida, Peștișorul Nemo și alte personaje din poveștile care i-au cucerit pe cei mici și pe cei mari deopotrivă. În cadrul campaniei, cumpărătorii Mega Mall pot strânge colecția de 16 figurine.

Pentru a intra în posesia lor, cumpărătorii trebuie să prezinte bonurile fiscale din aceeași zi la birourile info desk dedicate campaniei, în intervalul orar 10-22.

Mașină de spălat cu uscător

Miele a prezentat prima mașină de spălat rufe cu uscător încorporat și dozare automată a detergentului. Sistemul rapid și eficient PowerWash 2.0, în combinație cu noul program QuickPower Wash&Dry, garantează spălarea și uscarea rufelor în mai puțin de trei ore. În funcție de setul de caracteristici, WT1 poate fi conectată la internet prin WLAN folosind o aplicație gratuită. Atunci când nivelul de detergent lichid este scăzut, vei primi o notificare pe smartphone sau tabletă, iar opțiunea de comandă este inclusă.

TEXT: **Luminița Tăbăran** FOTO: **PR**

Dulap cu suport pentru vinuri, Kika, 799 lei

Pahare Mobexpert, 18 lei/buc.

Set 4 accesorii pentru vin si cutie Laurius, Vivre, 55 lei

Hai, mai toarnă *un păhărel!*

E licoarea zeilor. Dulce, sec, alb, roze sau roșu ca sângele, vinul desfată, înveselește și întinerește… dacă-l bei cu măsură. Pentru o licoare atât de prețioasă, ai nevoie de vase și instrumente alese cu grijă, ca experiența să fie una aparte.

Carafă pentru vin, Ikea, 34,90 lei

Pahar, Ikea, 12,90 lei

Set 6 pahare cu picior Goblet, Vivre, 179 setul

Suport sticle vin, Kika, 449 lei

Set de bucătărie, JYSK, 15 lei

Decantor pentru vin, Mobexpert, 147 lei

Ceas de perete Grand Vin & Beausoleil, Vivre, 29 lei

Suport pentru sticle, Kika, 159 lei

Tapet, Mobexpert, 95 lei/rola

Prima între primele-doamne

Jackie Kennedy va rămâne încă multă vreme imaginea perfectă a primei-doamne. În anii '60, femeile din toată lumea încercau să-i semene, fără să înțeleagă însă de unde veneau farmecul, misterul, atracția acestei femei.

Născută într-una din vechile familii americane, cu pretenții de aristocrație, Jacqueline Lee Bouvier a învățat de mică regulile de aur ale succesului: educație, bun-gust, bărbat bogat. A fost una dintre cele mai bune studente din generația sa, a avut chiar și o bursă de un an la Sorbona, a scris pentru Vogue, a învățat tot ce se putea pentru a deveni o femeie de lume. Practic, pentru a deveni primă doamnă.

Misterioasa dezvirginată în ascensor

Pare un titlu de roman, dar este de fapt un rezumat al adolescenței și primei tinereți a Jacquelinei Bouvier. Nu-i plăcea să se amestece cu fitecine. Era frumoasă, interesantă, se îmbrăca impecabil, dar era extrem de retrasă. Colegii care ar fi vrut măcar să intre în vorbă cu ea se retrăgeau imediat. Asta nu însemna însă că Jackie nu era interesată de bărbați. Învârtindu-se prin cercurile selecte ale Coastei de Est, tânăra cunoștea, cu sau fără voie, fel de fel de lume. Așa a ajuns să se cupleze (se pare că Jackie nu prea a știut cum e să te îndrăgostești pur și simplu) cu un scriitor american în ascensiune la vremea aceea, care a dezvirginat-o, boem, într-un ascensor. După ceva vreme, Jackie i-a dat papucii și s-a logodit cu un bancher.

În 1972, la sfârșitul unei vizite la Teheran, Jackie Onassis le achita gazdelor o notă de plată de 700.000 de dolari, adică 70.000 de dolari cheltuieli zilnice.

Jack și Jackie

Logodna a ținut puțin, pentru că bancherul era bancher, dar nu îndeajuns de bogat să satisfacă nevoile lui Jackie Bouvier. Cercurile de care vorbeam mai sus erau frecventate și de John Fitzgerald Jack Kennedy, fiul unui mafiot hotărât să-și transforme familia într-una dintre cele mai puternice dinastii de politicieni din Statele Unite. Afemeiat până la patologic, Jack a înțeles rapid că tânăra Bouvier este cea mai potrivită femeie pentru a-i fi soție. Dar declicul s-a produs când ea, proaspătă ucenică la New York Times, i-a luat lui, proaspăt ales senator, un interviu. După aceea, lucrurile s-au rostogolit: el a părăsit-o pe Audrey Hepburn și i-a scris lui Jackie că vrea s-o vadă. Și ea a vrut, mai ales că averea, estimată de Forbes, a lui John Kennedy era destul de frumușică. Cu toată boala (Addison, o boală foarte complicată) lui Jack, căsnicia lor a durat 10 ani și au avut doi copii. El nu a încetat niciodată s-o înșele, nici ea nu s-a lăsat mai prejos, dar a fost, una peste alta, prima doamnă perfectă.

Jackie și Aristotel

După cinci ani de văduvie și asasinarea lui Bobby Kennedy, cumnatul (dar și amantul de zile negre), Jackie se hotărăște să accepte cererea în căsătorie a lui Aristotel Onassis, armator grec, unul dintre cei mai bogați oameni ai momentului. Aristotel și-a dorit-o cu înverșunare, dar n-a ezitat să-i trimită lui Larry Flint, controversatul proprietar al și mai controversatei reviste *Hustler*, o fotografie cu Jackie goală. Fotografia a fost făcută poster și vândută ca pâinea caldă. Dar Jackie Kennedy Onassis a știut întotdeauna că împlinirea visului de trăi în lux se plătește. Și a plătit fără să crâcnească.

TEXT: **Irina Tudor Dumitrescu** FOTO: **Guliver/Getty Images Editorial**

De ce preferăm să ne obosim cu îngrijirea unui animal în loc să ne relaxăm în timpul liber? Din dragoste, acesta-i răspunsul!

Compania potrivită pentru tine

Animalele ne pot oferi afecțiune necondiționată, o comunicare fluentă constantă și, în multe cazuri, ne pot vindeca rănile sufletești de care nu suntem conștienți. Dar cum putem să ne alegem animalul de companie potrivit?

Lucruri concrete

Cât spațiu ești dispus să aloci pentru animalul tău de companie? Cât timp? Câți bani? Acestea sunt primele lucruri la care trebuie să reflectezi atunci când te hotărăști să-ți iei un animal de companie. Dacă te-ai gândit bine la toate cele de mai sus, următoarea etapă este să te gândești la ce fel de animal ți s-ar potrivi...

Spune-mi ce fel de om ești...

Inconștient, oamenii aleg animalul de companie în funcție de personalitatea individuală. Denise Guastallo, profesor de psihologie la Universitatea Carroll, SUA, a realizat în 2014 un studiu la care au participat 600 de persoane, ca să determine ce fel de oameni aleg un anumit tip de animal de companie și de ce.

Studiul lui Guastallo a arătat că persoanele care aveau o preferință marcată pentru câini tindeau să fie mai vioaie, mai energice, mai deschise și mai înclinate să respecte regulile, în timp ce persoanele care preferau pisicile erau mai introvertite, mai sensibile, cu vederi mai largi și cu o tendință spre nonconformism.

Un studiu recent realizat în Marea Britanie atestă faptul că persoanele foarte creative aleg iepurele ca animal de companie (2% din cei chestionați), în timp ce persoanele analitice, serioase, vor să fie înconjurate de pești.

De fapt, eu te aleg pe tine

Mai mult, trebuie să ții cont că o anumită pisică, de exemplu, nu va semăna nicicum cu alta ca temperament și fel de-a fi, chiar dacă provin din aceiași „părinți". La nivel neurovegetativ, animalele sunt foarte buni judecători de caracter. Indiferent de tipul de animal pe care îl vrei, acela care vine la tine este, de fapt, cel potrivit. Simțurile animalelor lucrează la nivel metafizic, potrivit unor studii americane, și ele simt stăpânul potrivit pentru ele: pisicile simt culoarea și energia omului, câinii miros parfumul specific al fiecărui om, iar păsările sesizează natura unui om prin vocea acestuia. Și, nu în ultimul rând, un animal de companie reprezintă o responsabilitate mare. Ele au nevoie de atenție foarte multă, pentru a lega o relație cu stăpânul lor. Dacă te-ai decis ferm asupra unui tip de animal, indicat este să alegi rasa în funcție de nevoile sale practice și afective, și de ceea ce îi poți oferi tu. Nu este suficientă îngrijirea de bază. Fiecare rasă de câine sau pisică are nevoi specifice. O documentare riguroasă înainte de adoptarea unui animal este soluția perfectă pentru prevenirea oricărui scenariu nefericit de ambele părți.

TEXT: **Nicoleta M. Dumitrașcu** FOTO: **Guliver/Thinkstock**

Plantelor le place muzica

Plantele, ca orice altă ființă terestră, comunică atât între ele, cât și cu alte ființe. Ele „vorbesc” prin intermediul mișcării, atingerii, gustului și auzului.

Muzica din mediul înconjurător le influențează foarte mult, iar iubitorii de plante au început să folosească, în ultima perioadă această „tehnică” pentru a avea plante „fericite” oriunde (grădină, casă, apartament, birou).

Sunetul și știința

Acum patru ani, în Buzău, un centru de cercetare legumicolă a dovedit, în urma unui studiu efectuat timp de trei ani, că plantele reacționează și evoluează mult și diferit dacă „ascultă” muzică. Concret, încă din primul an s-a observat o creștere a diametrului fiecărei plante și a numărului de lăstari, după numai un sfert de oră de muzică pe zi.
Cercetătorii români au desfășurat acest studiu pe baza nenumăratelor articole și rapoarte științifice din toată lumea potrivit cărora vibrațiile sonore melodioase între anumite limite de frecvență și având o anumită intensitate produc efecte în corpul plantei, ceea ce sporește simțitor întregul metabolism al plantei (studiile lui Clive Backster din SUA, în anii ‘60, cele ce au urmat ale lui Hashimoto din Japonia sau cele de mai târziu din Italia de către Valerio Sanfo).
Dar plantele nu reacționează pozitiv față de orice fel de muzică, ci doar față de cea clasică și numai pe anumite acorduri, cum ar fi „Bolero” de Ravel, „Primăvara” de Vivaldi, compozițiile pentru orgă ale lui Franz Liszt sau simfoniile lui Mozart. Mai mult, unii cercetători străini au observat că undele acustice sunt transformate în unde electromagnetice, producând substanța asociată acelei melodii: anumite sunete stimulează producția de zahăr în boaba de strugure, alte sunete declanșează sinteza anumitor proteine în bobul de fasole sau în roșie. Alți cercetători (japonezi) aplică o anumită muzică pentru ameliorarea fermentației levurilor folosite la fabricarea brânzei de soia s.a..

Alternativă la lipsa de timp

Această „tehnică” a început să fie aplicată și pe plantele de apartament. Au fost dovedite enorma sensibilitate a plantelor și capacitatea lor sporită de a memora fapte și persoane (plantele demonstrează teamă la revederea unei persoane care în prezența lor a distrus o altă plantă), capacitatea de a se mișca (observată prin utilizarea unui dispozitiv cu rotile, atunci când este vorba de a alege lumina sau umezeala, capacitatea lor de a înflori constant sau de a se usca atunci când mediul înconjurător emană energii pozitive sau negative.
În cazul plantelor de apartament, un studiu francez a arătat că, atunci când dorim să avem plante sănătoase în jurul nostru, însă nu le putem oferi suficiente resurse sau atenție pentru a recrea mediul înconjurător din care acestea provin, prin expunerea la muzică se reface mediul lor natural, le putem induce amintirea unor senzații primitive, capabile să le echilibreze pentru un timp îndelungat. Astfel, în casă putem avea ghivece înflorite mereu.

TEXT: **Nicoleta M. Dumitrașcu** FOTO: **Guliver/Thinkstock**

Octombrie

Se poate spune că intrăm într-o perioadă norocoasă, în care cuvântul de ordine este realizarea. Nu ne va păsa dacă avem sau nu aprobarea celor din jur, dacă ni se răspunde sau nu pe măsura așteptărilor.

Dar contează ceea ce facem noi și îndeosebi felul în care alegem să ieșim din încurcăturile în care ne trezim la un moment dat. Important este să nu ne temem, așa cum vom fi îndemnate să facem, de lucruri neprevăzute, de ce nu este clar sau de ce ne pune în opoziție. Directiva perioadei este de a lua lucrurile care vin spre noi treptat, pe bucăți și de a le rezolva la fel, fără grabă sau precipitări inutile și, mai ales, păguboase. Totul este important.

BALANȚĂ (22 septembrie-22 octombrie)

Momentul astral care urmează este favorabil pentru luarea unor hotărâri dificile și/sau finalizarea unor probleme care au creat multe frământări. Este un moment prielnic redefinirii de sine și, mai ales, exprimării de sine libere, neîngrădite de dorința de a ocroti sensibilitățile altcuiva. Este momentul tăierii oricăror legături cu cei care te-au minimalizat într-un fel sau altul până mai ieri. Și toate astea, cu atât mai mult cu cât acum găsești cu ușurință cuvintele care să exprime nuanțat ceea ce-ți dorești cu adevărat.

BERBEC
(21 martie-20 aprilie)

Te așteaptă o perioadă plină de realizări, dar vei simți nevoia să-i ai pe toți în jur: fie prieteni, fie colegi, fie apropiați, fie familie. Muncești mult, ești un fel de om orchestră, dar starea asta îți prieste, te simți bine, împlinită. Cu partenerul de viață ai discuții ample despre viitor, faceți proiecte noi și începeți chiar să le realizați ca în vremurile de la începutul relației. Spiritul ăsta de înnoire este valabil și pentru locul de muncă, unde te poți încumeta să reorganizezi totul pentru o eficiență mai mare. Să negociezi sau chiar să intermediezi unde și dacă este cazul.

TAUR
(21 aprilie-21 mai)

În prima parte a intervalului tensiunea nervoasă în care vei trăi îți va afecta somnul și capacitatea de a fi relaxat, indiferent de situație. Sosirea lui Mercur pe casa muncii va remedia lucrurile și îți va elibera conștiința de angoasă sau de anxietate și, brusc, vei deveni nepăsătoare față de problemele celor din jur. Numai bine, pentru că la mijlocul intervalului, chiar de Luna plină, te poți întâlni cu cineva care nu-ți vrea binele. Vei avea parte de frustrări și de pericolul de a te întoarce la obiceiuri vechi, distructive. Te încearcă îndoiala și e cumplit.

GEMENI
(22 mai-21 iunie)

Pentru tine, e sezonul empatiei. Asta nu înseamnă însă deloc că îți vei asuma problemele celorlalți și că le vei considera și trata ca pe ale tale. Păstrează distanța și obiectivitatea necesară și cu siguranță îi vei ajuta mult mai mult. În ceea ce te privește, ar trebui să fii mult mai receptivă la semnalele pe care organismul ți le transmite în perioada asta și să iei măsurile care se impun, înainte ca acestea să devină o problemă reală. Acum, relația cu partenerul trebuie obligatoriu să se bazeze pe comunicare ca să previi bănuielile nefondate.

RAC
(22 iunie-22 iulie)

Viața ta de familie va fi, în perioada care urmează, în conflict deschis cu cea profesională. Este posibil chiar să fii nevoită să mergi să lucrezi o perioadă în altă localitate sau chiar în altă țară. Este o perioadă propice pentru noi începuturi, în special în activități care vizează căminul sau familia. Străduiește-te să nu faci excese, să gândești pozitiv și să fii mereu motivată și entuziastă, pentru că nu beneficiezi de prea multă energie acum. Singura excepție este în relația tandră cu partenerul tradițional.

LEU
(23 iulie-22 august)

Călătoriile sunt pe primul loc în atenția ta în perioada care vine. Ideal ar fi să le faci cu un scop bine stabilit, având în vedere că acum este favorizată specializarea profesională. Având în vedere că nu ai astâmpăr și că prin definiție tu trebuie în permanență să faci ceva, să construiești, să cercetezi sau să bricolezi, fă ceva care să te ajute să crești profesional. Nu eluda comunicarea directă în favoarea celei digitale, pentru că este benefică pentru reușita și împlinirea ta în perioada asta. Nu-ți mai tot critica partenerul.

FECIOARĂ
(23 august-21 septembrie)

Tot ce-ți dorești în perioada asta este să reușești să te definești în raport cu cei din jur. Aproape că ai făcut o obsesie și nimic nu mai reușește să te mulțumească și se vede din plin pe fața, atitudinea și expresia pe care le ai mai tot timpul. Chiar dacă astrele îți insuflă dorința de a trăi confortabil și liniștit, tu atragi neprevăzutul și circumstanțele complicate. Ai mare nevoie de detașare, chiar dacă ești implicată într-un anume tip de relație. Ar trebui să înveți să ai mai multă răbdare cu tine și cu cei din jur.

SCORPION
(23 octombrie-21 noiembrie)

Obiceiurile și reacțiile impulsive îți vor da de furcă mai mult decât de regulă. Îți va fi foarte greu să te controlezi, așa că poate e chiar mai bine să aștepți să treacă perioada asta de impulsuri negative și în niciun caz să nu iei hotărâri capitale. Ideal e să stai doar cu tine însăți și să încerci să te relaxezi cât poți de mult după perioada verii, care nu a fost deloc ușoară pentru tine. De altfel, odihnă este cuvântul de ordine pentru tine în luna asta. În rest, comunicarea deschisă este cheia tuturor relațiilor de acum.

SĂGETĂTOR
(22 noiembrie-20 decembrie)

Caracteristica perioadei care urmează este implicarea. Proiecte noi, campanii, efort susținut. Oricine îți va cere o mână de ajutor acum va primi... două! Cu cât ceva va părea mai greu de obținut, cu atât îndârjirea ta de a îl avea va fi mai mare. Cert este că, orice vei face, te vei simți implicată în ceva măreț, entuziasmant. Relația de cuplu va fi tocmai din aceste motive extrem de pasională. Este chiar posibil ca un bebe să bată la ușa ta. Dexteritatea este acum puternic susținută.

CAPRICORN
(21 decembrie-19 ianuarie)

Va trebui să te hotărăști de ce parte ești! Profesională sau casnică. Dacă le vrei pe amândouă, îți va fi greu să echilibrezi lucrurile, să-ți strunești aprecierile, reacțiile, părerile, îndeosebi pe cele sociale. Se pare însă că nu prea ai de ales. Adaptarea la prezent este totul, mai ales în materie de reușită profesională. Abilitățile de comuniare verbală și în scris îți vor fi intens solicitate. În cuplu, provocările pe care veți fi nevoiți să le soluționați sunt chintesența momentului și a maturizării relației voastre.

VĂRSĂTOR
(20 ianuarie-18 februarie)

Ai parte de o lecție de viață cum de puține ori ți-a fost dat să întâlnești. Îți vor fi testate credințele, îndoielile, convingerile și doar cele în care crezi cu adevărat vor avea câștig de cauză. Partenerul de viață va avea un efect remarcabil asupra ta în perioada care urmează, chiar dacă vor fi discuții în contradictoriu pe diferite teme sau chiar păreri divergente. Important este ca de fiecare dată să fii tu însăți, să susții doar ceea ce crezi cu toată ființa și să nu te oprești la detalii, în dauna ansamblului.

PEȘTI
(19 februarie-20 martie)

Vei fi nevoită să lupți pentru credințele și valorile tale în perioada care urmează. Și asta, chiar dacă uneori vei fi obligată să faci câte un compromis sau să-ți împărtășești neliniștile iscate de încercarea unora de a-ți acapara bunurile. Nu de puține ori sentimentele vor fi prea puternice și va fi foarte greu să reziști schimbărilor care se prefigurează. Trebuie să înțelegi că e cel mai important să faci schimbările necesare în mintea ta. Abia apoi restul se va aranja. Colaborarea cu cei din jur este acum vitală!

TEXT: **Andreea Nistor-Elek** FOTO: **Guliver/Thinkstock**

Ești îndrăgostită până peste cap și deja te închipui pășind spre altar la brațul iubitului tău. Ca să te convingi că ai lângă tine un partener de cursă lungă, ți-i prezentăm noi pe reprezentanții sexului opus care au stofă de soți!

Cei mai buni *soți din zodiac*

Berbec

Tot ce putem să-ți spunem e că nu o să te plictisești lângă un asemenea partener! N-o să sari în sus de fericire în fiecare zi, dar nici n-o să ajungi să te apuci de croșetat din lipsă de activitate. Berbecii sunt spontani și plini de idei originale, însă, la fel de bine, pun tot timpul pe primul loc propria libertate și individualitate. Așadar, nu te aștepta să facă echipă cu tine din secunda în care le-ai preluat numele de familie și asta din simplul motiv că țin prea mult la tabieturile și nevoile lor.

Gemeni

Sunt independenți și complet reticenți la compromisuri. Și-atunci cum se face casă bună cu Gemenii? Permițându-le să fie ei înșiși, neimpunând limite pe care știi din start că nu vor putea să le respecte. Nimeni nu-ți recomandă să accepți pe nerăsuflate libertatea absolută în căsnicie, dar încearcă să fii mai flexibilă în ceea ce privește hobby-urile unui soț Gemeni și respectarea momentelor lui personale.

Taur

Ambițios, perseverent și pregătit oricând să-ți aștearnă întreaga lume la picioare. Dar nu din prea mult romantism, ci din pur… egoism. Faptul că îți poate satisface toate moșturile gâdilă enorm orgoliul Taurului. Și atunci de ce să nu-i faci o plăcere și să-l lași pe el să achite nota de plată la restaurant, facturile, rata sau cumpărăturile, de ce să nu-i dai ocazia să se simtă un adevărat gentleman?!

Rac

Când te duci cu gândul la împlinirea sentimentală, ai în vedere întemeierea unei familii și găsirea unui partener care-și dorește copii și un cămin fericit? Perfect! Atunci, trebuie să-ți îndrepți atenția către un Rac, deoarece nativii acestei zodii sunt soți devotați și familiști convinși. Romantici și pricepuți în bucătărie, Racii se numără printre cei mai „domestici" bărbați din zodiac.

TEXT: **Alexandra Rotărescu** FOTO: **Guliver/Thinkstock**

Leu

Puternic, loial și ambițios, Leul îți va fi alături la bine și la greu, te va sprijini în toate proiectele în care dorești să te implici. Însă nu uita un lucru: acest nativ nu va ceda niciodată puterea pe care o are asupra ta, nu va renunța să controleze totul. Dacă îți dorești un mariaj de la egal la egal, trebuie să te gândești de două ori dacă accepți pe viață condițiile Leului.

Săgetător

Mai greu să ții un Săgetător în casă, când el nu face altceva decât să viseze cu ochii deschiși la aventuri sau evadări din cotidian. Ca să menții o atmosferă plăcută acasă – și nu una tensionată, plină de reproșuri –, trebuie să mai lași curățenia sau gătitul și să planifici mai multe ieșiri în oraș sau excursii prin împrejurimi. Soțul tău Săgetător îți va fi de-a pururi recunoscător și, cine știe, va ajunge chiar să-și asume mai multe responsabilități casnice!

Fecioară

Unii i-ar spune „bărbat ținut sub papuc", pe când alții îi găsesc calități care îi sunt indispensabile unui soț loial și tată grijuliu. Nu este vorba de nimeni altul decât Fecioara. Nativii acestei zodii nu caută aventuri de-o noapte, ci povești de dragoste care să dureze o viață-ntreagă. Ajutoare de nădejde în bucătărie și părinți iubitori, aceștia își asumă responsabilitățile gospodărești cot la cot cu tine.

Capricorn

Dacă îți propui să te măriți pentru a-ți îmbunătăți situația materială, Capricornul poate fi perechea ideală. Acest semn zodiacal consideră că își face datoria de „bărbatul casei" doar dacă este cel care întreține întreaga familie. Nu va fi indiferent la niciuna dintre nevoile tale si se va asigura permanent că nu-ți lipsește nimic. De fapt, va fi atât de preocupat de acest aspect, încât va petrece mai mult timp căutând noi resurse financiare decât cu tine.

Balanță

Au potențial de a deveni acel partener de cursă lungă la care ai visat încă din copilărie. Echilibrați și chiar romantici, cei născuți sub acest semn își pun jumătatea pe un piedestal, se dedică trup și suflet relației în care sunt implicați. În același timp, devotamentul Balanței poate fi perceput ca o slăbiciune. Așadar, cântărește bine situația înainte de-a spune „Da!".

Vărsător

Departe de a fi partenerul ideal, Vărsătorul are totuși niște calități pe care unii le-ar considera indispensabile. Astfel, simțul umorului este caracteristic, iar conversațiile spumoase și glumele inteligente pot fi esențiale într-o relație de lungă durată. Tot ce trebuie să faci când accepți inelul de logodnă e să accepți, de asemenea, și personalitatea independentă a viitorului tău soț, care vine la pachet cu ceva încăpățânare și orgoliu personal.

Scorpion

Este un partener de nădejde, un prieten care nu te lasă niciodată la nevoie, însă loialitatea Scorpionului are un preț considerabil: va trebui să lași de multe ori de la tine și să-i permiți unui asemenea partener să decidă în numele vostru, să aibă ultimul cuvânt. Pasiunea nu va lipsi din relația voastră, ceea ce menține vie latura amoroasă, dar creează și probleme în viața de zi cu zi.

Pești

Sunt ușor de „domesticit", niște familiști convinși, parteneri supuși și iubitori. Alături de asemenea nativi, n-o să duci niciodată dorul complimentelor, alintărilor și al sprijinului moral. Reversul medaliei: sunt atât de relaxați, încât devin adesea aerieni, greu de convins să-și asume din când în când și responsabilități gospodărești sau familiale. În ciuda defectelor, Peștii se numără printre bărbații cu potențial maxim de a fi niște soți buni.

REDACȚIA

REDACTOR-ȘEF: Cătălina Oprea

REDACȚIA: Luminița Tăbăran (beauty editor), Corina Matei
COLABORATORI: Luminița Făurescu (fashion editor), Ivana Iancu, Irina Tudor Dumitrescu, Andreea Nistor-Elek, Oana Pescaru, Mariana Fătulescu, Lidia Năstase, Elena Ioniță, Alexandra Rotărescu, Nicoleta M. Dumitrașcu
CORECTOR: Mariana Dorobanțu
EDITOR FOTO: Andreea Drugea
FOTOGRAFI: Radu Vintilescu, Radu Chindriș, Mihai Nicolae, Amalia Savinescu, Alex Gâlmeanu
FOTO: Guliver/Thinkstock, Guliver/Getty Images Editorial, 123RF
PRELUCRARE FOTO: Daniela Burnuz, Doru Bene, Mihai Vătășelu
DESIGN: Dan Crăciun

BURDA ROMÂNIA S.R.L.
DIRECTOR GENERAL: Sandrin Apostoloiu
PUBLISHER: Daniel Secărea
DIRECTOR EDITORIAL: Susana Pletea
GROUP ADVERTISING DIRECTOR: Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING-SALES MANAGER: Mihaela Barbatosu - mihaela.barbatosu@burda.ro
MARKETING MANAGER: Alina Gavrilă
PROMOTION MANAGER: Amalia Dulă
FINANCIAL DIRECTOR: Ioana Caloian
DISTRIBUȚIE: Burda România - distrib@burda.ro
ABONAMENTE: tel. 0372.106.000 / fax 021.311.35.87 - abonamente@burda.ro
Adresă: Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, sector 3, București, cod poștal 030964 – OP 77, CP 209

Tipărit la Infopress Group

FEMEIA.

este o publicație a BURDA ROMÂNIA S.R.L.
Copyright: BURDA ROMÂNIA S.R.L. **ISSN 1582-4012**
Textele marcate cu **P** sau **promo** nu aparțin redacției și sunt tratate ca publicitate plătită.

Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență conform Studiului Național de Audiență măsurate în perioada ianuarie 2014 – august 2015

Publicație auditată BRAT în perioada aprilie 2013 – martie 2014

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES

- **ITALY -** Mariolina Siclari, T. +39 02. 91 32 34 66, mariolina.siclari@burda-vsg.it
- **GERMANY -** Vanessa von Minckwitz, T +49 89 92 50 35 32, vanessa.vonminckwitz@burda.com
  Michael Neuwirth, T. +49 89 9250 3629, michael.neuwirth@burda.com
- **AUSTRIA -** Christina Bresler, T. +43 1 230 60 30 50, Christina.Bresler@burda.com
- **SWITZERLAND -** Goran Vukota, T. +41 44 81 02 146, goran.vukota@burda.com
- **FRANCE/LUXEMBOURG -** Marion Badolle-Feick, T. +33 1 72 71 25 24, marion.badolle-feick@burda.com
- **UK/IRELAND -** Jeannine Soeldner, T. +44 20 3440 5832, jeannine.soeldner@burda.com
- **USA/CANADA/MEXICO -** Salvatore Zammuto, T. +1 212 884 48 24, salvatore.zammuto@burda.com

ABONAMENT FEMEIA.

Vă puteți abona la revista **FEMEIA.** plătind abonamentul
- **pentru 6 luni:** 48 lei (6 ediții),
- **pentru 12 luni:** 96 lei (12 ediții),

în contul Burda România SRL: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000, Unicredit Bank, sucursala Grigore Mora, RO 6646770, specificând „plată abonament Femeia.”.

Dovada plății trimiteți-o scanată (sau fotografiată) pe adresa de e-mail: abonamente@burda.ro împreună cu datele dumneavoastră de contact: Nume, prenume/Adresa: oraș/stradă/nr./bl./ap./jud./sector/telefon/data nașterii/ocupație.

Veți primi confirmarea de primire a dovezii plății și a datelor dumneavoastră prin e-mail. Detalii despre abonamente puteți primi la numărul de telefon: 0372106000.

Vă informăm că dimensiunile revistei **FEMEIA.** sunt: 215 x 270 mm. În cazul în care cutia dvs. poștală nu are dimensiunile necesare sau nu este securizată (lipsă încuietoare) ca să permită livrarea revistei în condiții de siguranță, vă asumați răspunderea pentru neprimirea acesteia.

Ți-au plăcut subiectele noastre? Scrie-ne gândurile tale pe adresa **femeia@burdamedia.ro**. Părerea ta contează pentru noi!

RESIDENCE HOTELS

BUCHAREST

THE ART OF COOKING

reservations@residence.com.ro | 0732 900 901
www.residencehotels.com.ro

DESCOPERĂ NOUA GAMĂ

advance TECHniques

PENTRU UN PĂR PUTERNIC

ȘI SUPERB CA UN DIAMANT

Antonia, cântăreață și ambasador Avon

Schimbă lumea prin frumusețe

AVON

www.avon.ro